

# 别让 寒湿 盯上你

**杨力** | 中国中医科学院教授、博士生导师  
主编 | 中央电视台《百家讲坛》主讲专家

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

别让寒湿盯上你 / 杨力主编. —北京：电子工业出版社，2018.9

ISBN 978-7-121-34867-9

I. ①别… II. ①杨… III. ①祛寒②祛湿（中医）

IV. ① R254.1 ② R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 183287 号

策划编辑：周 林

责任编辑：裴 杰

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208 千字

版 次：2018 年 9 月第 1 版

印 次：2018 年 9 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。

## 前言

你是否比别人更怕冷，一年四季都手脚冰凉？  
你是否一到下雨天，关节就疼痛，脾气也暴躁？  
你是否总觉得困倦，四肢沉重，没有食欲？  
你是否过了青春期还长痘，而且反复发作？

.....

这些都是寒湿惹的祸！

关于寒湿病，至今尚未见有专篇论著，只散见于《伤寒论》《金匮要略》及历代医家医案论文中，还没有形成系统的理论体系。虽然如此，但随着全球平均气温的升高，空调、电扇的广泛使用，当今的寒湿病比古代的温热病更为常见。

当代人多喜凉食冷饮、常吹空调、穿衣露腰腹等，易受寒湿之邪的侵袭。而寒湿是人体万病之源，易导致湿疹、黄褐斑、青春痘等皮肤病，导致急慢性胃肠炎、胃溃疡等肠胃病，导致肺炎、胸腔积液等肺病，导致肾性水肿、肾炎、肾病综合征等肾病，导致白带异常、盆腔炎、月经不调、痛经、子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科病。寒湿等阴邪长期滞留在体内，引起气血瘀滞过久，还会形成有形的肿块，表现为肿瘤。所以，祛除体内寒湿气是养生的重中之重。

本书介绍了寒湿对人体健康的影响，尤其是对体虚人群的影响。书中不仅解释了寒湿产生的原因，寒、湿既可外感，又可内生，还给出了寒湿的防治办法及多种对症解决寒湿病之法，相信定会给广大读者朋友带来健康启示。

最后，祝广大读者朋友健康长寿！

# 目录

## 绪论 | 寒湿来袭，体虚者首当其冲

体内寒湿的 10 个信号 .....	11
寒湿是百病之源 .....	12
● 寒从哪里来 .....	12
● 湿从哪里生 .....	12
● 寒湿重了身体会怎样 .....	13
● 寒湿会导致哪些疾病 .....	13



## 身体虚， 所以寒湿缠上你

一、虚则寒，寒则湿，体虚易惹寒湿 .....	16
阳虚给寒湿以好机会 .....	16
气血虚，寒湿也能伤人 .....	17
脾阳虚衰，寒湿易困脾 .....	18
肾阳虚，腰背酸痛、发凉 .....	19
总熬夜，寒邪趁虚入侵 .....	20
芳香食物是祛寒除湿的好帮手 .....	21
艾祛寒湿，体虚者的福音 .....	22
体虚者请不要迎风走 .....	23
二、避寒湿，既要防外感，也要防内生 .....	24
寒湿侵人，最钟情 5 个部位 .....	24
外邪侵体，寒湿生于经络 .....	25
露脐露腿，寒湿伤你没商量 .....	26
酷暑季节，防寒湿更甚于防中暑 .....	27
秋冬渐冷，送你祛寒三字经 .....	28
洗澡不注意，寒湿找上门 .....	29
空调舒适，吹不好就生寒病 .....	30

久坐生寒和瘀，寒湿不找你找谁 .....	31
寒凉之品生寒，少吃为好 .....	32

### 三、补足阳气体不虚，防治寒湿并不难 .....

33

阳虚则寒，补元阳赶走寒湿气 .....	33
盛夏补阳好时机，艾灸 5 大穴生阳 .....	34
冬病夏治，专治阴寒内盛之顽疾 .....	35
晒太阳补阳气，将寒气逼出来 .....	36
防阳虚，温暖三部位是关键 .....	37
打通督脉，振奋一身阳气 .....	38
睡好“子午觉”，储养阳气 .....	39
春饮花茶，冬饮红茶，散寒邪 .....	40
多吃“红色食物”祛寒补气 .....	41



## 逼出“五级寒湿”， 身体不垮，百病难侵

### 一、一级寒湿在表层，先防外邪侵犯 .....

44

肤色差：寒湿在作怪 .....	44
● 寒湿重，4 种病色写在脸上 .....	44
● 搓脸，畅通面部气血 .....	45
● 每晚喝碗粥，祛寒湿，改善肤色 .....	46
● 桃红四物汤，改善皮肤暗淡无光 .....	47
● 桃花美容方，祛寒活血脸滋润 .....	48
● 按 5 穴 1 分钟，脸上不长色斑 .....	49
银屑病：根治需改变体质 .....	50
● 银屑病病源在于“毒” .....	50
● 寒湿、湿热体质需纠正 .....	51
● 按摩胃经升底气，活血利湿 .....	52
● 太溪、三阴交合用，补肾回阳 .....	53

● 温法赶走风寒，利于治病.....	54
● 既健脾又祛湿的食物 .....	55
皮肤瘙痒：“方”到痒止.....	56
● 湿气大，皮肤痒 .....	56
● 芥末猪肚，祛风寒，止瘙痒.....	57
● 止瘙痒“按钮”之百虫窝.....	58

## 二、二级寒湿入肌肉，早日清除防大病 .....

肌肉酸痛：寒湿入腠，不通则痛 .....	59
● 寒湿先入皮下，肌肉易受伤.....	59
● 艾味水泡脚，赶走寒湿 .....	60
● 吃点生姜，酸痛不上身 .....	61
● 做做热身运动，强筋活血.....	62
皮肤水肿：阴寒在内，遍身而肿 .....	63
● 寒湿水肿是怎么回事 .....	63
● 赤小豆汤，民间消肿都用它.....	64
● 茯苓汤，导水祛湿第一方.....	65
● 温经散湿，祛湿穴要按到位.....	66
肩颈肥厚：不让水湿停驻.....	67
● 肩颈很易受寒湿侵袭 .....	67
● 拍打肩井穴，疏导水液 .....	68
● 依穴拔罐，逼出风寒湿气.....	69
● 胳膊画圈，将水湿代谢出去.....	70
肥胖：排出寒湿毒.....	71
● 为何胖人多寒湿 .....	71
● 怕冷的胖子需补气 .....	72
● 泽泻煎汤，古人化湿减肥名方 .....	73
● 越懒越要动，微出汗也能排毒.....	74
● 饮食益气健脾，保持水道通畅.....	75

<b>三、三级寒湿深骨骼，不痛不胖不老有妙招</b> .....	76
<b>头部：头痛和健忘</b> .....	76
● 寒湿头痛自古就是一个大问题.....	76
● 每天抓梳头部，增强抗寒祛湿能力 .....	77
● 头痛发作，常按 3 穴止痛 .....	78
● 藿香正气一用，头痛身重无影踪.....	79
● 寒湿凝滞型健忘，试试黄芪酒.....	80
<b>颈肩：颈椎病和肩周炎</b> .....	81
● 湿寒阻阳，颈项酸疼沉重.....	81
● 寒湿冷天，捂好头颈部 .....	82
● 敲打肩背，最简单的通阳之法 .....	83
● 炒粗盐热敷，吸湿祛寒效果好.....	84
● 乌头汤配合钟摆运动，对付寒湿型肩周炎 .....	85
● 刮痧大椎穴，缓解脊柱强直.....	86
● 艾灸给肩周炎患者松“膀”.....	87
<b>腰椎：寒湿型腰痛需警惕</b> .....	88
● 血管受寒收缩，腰椎压力增大.....	88
● 两穴打通督脉阳气，通则痛消.....	89
● 敷腰 + 搓腰眼，护腰在每刻 .....	90



● 杜仲猪腰汤，专门对付腰膝酸冷 .....	91
● 有了甘姜苓术汤，寒湿腰重不用愁 .....	92
● 女性少穿低腰裤及露腰装 .....	93
四肢关节：疼痛、晨僵和退化 .....	94
● 寒湿在关节，重在祛湿通阳 .....	94
● 寒湿入侵，“老寒腿”又犯了 .....	95
● 关节红肿热痛，注意饮食宜忌 .....	96
● 风湿灵药酒，化湿通络名方 .....	97
● 拍膝窝，打开排湿通道 .....	98
● 多揉承山穴除湿气 .....	99
● 雷火灸，改善关节疼痛、晨僵 .....	100

#### 四、四级寒湿侵五脏六腑，大病不沾身的奥秘 .....

肺：咳嗽气短、慢性肺病 .....	101
● 补足肺气，寒湿不捣乱 .....	101
● 主动打喷嚏也有助于祛寒湿 .....	102
● 循肺经敲打，养好肺拒绝寒湿害人 .....	103
● 人活一口气，腹式深呼吸能避外邪 .....	104
● 虫草老鸭煲，涤去肺部寒湿止咳 .....	105
● 小青龙汤，破防治气管炎难关 .....	106
心脏：憋闷、心绞痛 .....	107
● 给心脏升升温，减轻心脏负担 .....	107
● 水喝对了祛寒湿，喝错了加重寒湿 .....	108
● 养心汤扶正心气，兼除寒湿外邪打扰 .....	109
● 心最怕绞痛，温阳化湿可防发作 .....	110
● 活血化瘀的食物，保证动脉不硬化 .....	111
● 湿寒滞心憋闷，按揉内关穴可降伏 .....	112
脾胃：胃寒痛、烧心和反酸 .....	113
● 脾胃健运，寒湿不内生 .....	113
● 十胃九寒，暖胃关键要吃对 .....	114
● “呼”字功养脾胃，保卫中焦不生邪 .....	115
● 虚寒型老胃病，试试热奄包 .....	116





● 腹常揉，腹不胀，胃口佳.....	117
● 寒湿型胃食管反流，用苓桂术甘汤 .....	118
● 按中脘穴 3 分钟，速止胃脘痛.....	119
● 脾俞穴，驱散脾湿要靠它.....	120
肾脏：肾炎、肾病综合征.....	121
● 寒湿伤及肾阳，金匮肾气丸可拯救 .....	121
● 太极两式，纠正肾虚，不让外邪打扰 .....	122
● 搓脚心，培补肾气寒湿难留.....	123
● 肾炎水肿，民间多用玉米须来消肿 .....	124
● 薏米鸡汤，避免肾虚寒湿.....	125
● 温肾健脾法，远离肾病综合征.....	126
大小肠：便秘、泄泻.....	127
● 湿重常吃发酵食物，保持肠道通畅 .....	127
● 用好大肠经，可整肠除寒湿.....	128
● 海带绿豆汤养小肠，排寒湿.....	129
● 用好参苓白术散，减少肠中寒湿祸害 .....	130
● 艾叶 + 生姜 + 食盐，治寒重阳虚便秘.....	131
● 艾灸三穴，寒湿泄泻自愈.....	132
子宫、卵巢：月经不调、痛经、不孕 .....	133
● 女人的子宫、卵巢最怕寒湿.....	133
● 十女九寒，女科病大都由寒湿引起 .....	134

● 调理宫寒，当归生姜羊肉汤是名方 .....	135
● 寒湿重的女性，多做“暖宫运动” .....	136
● 四物汤，调月经经典方 .....	137
● 治痛经，除寒散湿胜于活血 .....	138
● 带下病，对养护暖巢“情有独钟” .....	139
● 配用气海、关元穴，寒湿一去炎症无痕 .....	140

## 五、五级寒湿遍全身，斩断慢性病根儿 .....

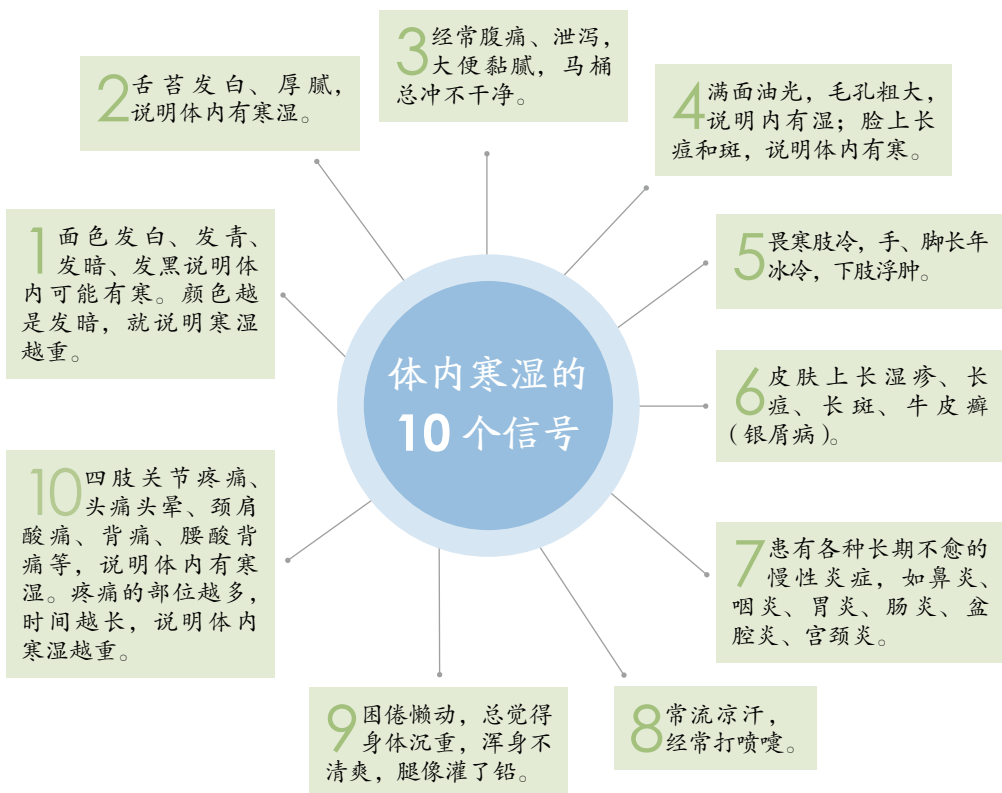
抑郁症：不让寒湿压制阳气 .....	141
● 寒湿损阳，阳气不足而抑郁 .....	141
● 漫步阳光下：一种“暖和的抗忧郁素” .....	142
● 坚持慢跑，静心增体温的抗抑郁法 .....	143
● 轻度抑郁，灸法能摆脱 .....	144
● 按摩十宣穴，宣泄郁结之气 .....	145
高血压：排湿浊，防中风 .....	146
● 寒湿作怪，血压不稳 .....	146
● 消痰湿，减肥胖 .....	147
● 白扁豆花陈皮茶，可阻痰湿入侵 .....	148
● 曲池穴，泄湿浊，降血压 .....	149
● 防中风、防偏瘫要有术 .....	150
糖尿病：寒湿易引发并发症 .....	151
● 寒冷让糖分燃烧不能充分 .....	151
● 三色豆汤，健脾化湿降糖样样通 .....	152
● 糖尿病除湿浊，从背部穴位开始 .....	153
● 体有寒湿，小心糖尿病性胃轻瘫 .....	154
● 温阳足浴法，对付糖尿病足 .....	155
● 糖尿病性脑血管病，防寒护阳气 .....	156
癌症：与寒湿脱不了干系 .....	157
● 寒湿毒让癌症患者越来越多 .....	157
● 好心情是助阳药，癌症怕“豁达人” .....	158
● 治癌，谨防胃气损伤 .....	159
● 气血补足了，不因寒湿而生肿瘤 .....	160

## | 绪论 |

# 寒湿来袭，体虚者首当其冲

## 体内寒湿的 10 个信号

中医讲“千寒易除，一湿难去”。生活中湿气无孔不入，而且从来不孤军作战，总要与体外的邪气里应外合，纠缠不清。湿气遇寒成为寒湿。如何判断我们身体里是否有寒湿呢？看看身体发出的 10 个求救信号，就能做出判断。



# 寒湿是百病之源

中医理论中的六淫邪气，分别为风、寒、暑、湿、燥、火。其中，寒、湿皆为阴邪，易伤阳气。《黄帝内经》中说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。”这句话的意思是：阳气就像天上的太阳一样，给大自然以光明和温暖，如果失去了它，万物便不得生存。人体若没有阳气，体内就失去了新陈代谢的活力，一片黑暗，这样，生命就要停止。这充分说明人体的阳气具有维持生命机能、保卫机体和抗御外邪的作用。

## 寒邪

皮肤表层：风寒感冒，出现恶寒无汗、颈项发紧、周身疼痛等症状

经络关节：导致筋脉拘挛，肢体屈伸困难、疼痛

脏腑：五脏阳虚，胸、脘腹冷痛或绞痛，两肋发凉，气喘、气短，甚至咳嗽、心慌等

## 湿邪

皮肤表层：面色晦滞，皮肤出油，长青春痘、长斑、长脂肪粒，湿疹、皮炎

经络关节：肢体肿胀，头身重困，关节麻痹、疼痛、屈伸不利

脏腑：胃肠型感冒、腹泻、消化不良、恶心呕吐；肺肋胀满，隐痛不适；带下量多；肾炎等

## 寒从哪里来

**内寒：**贪吃寒凉、冰镇的食物。

**外寒：**淋雨涉水、汗出当风、贪凉露宿、穿衣露腰腹、光脚等。

### 特性

**寒性凝滞：**寒邪侵入人体，经脉气血失于阳气温煦，易使气血凝结阻滞，涩滞不通，不通则痛，故疼痛是寒邪致病的重要特征。

**寒性收引：**收引，指筋脉挛急，关节屈伸不利。“寒则气收”，寒邪侵袭人体，可使气机收敛，腠理闭塞，经络筋脉收缩而挛急。

## 湿从哪里生

**内湿：**长期吃生冷、油腻的食物，思虑、焦虑、生气等精神因素。

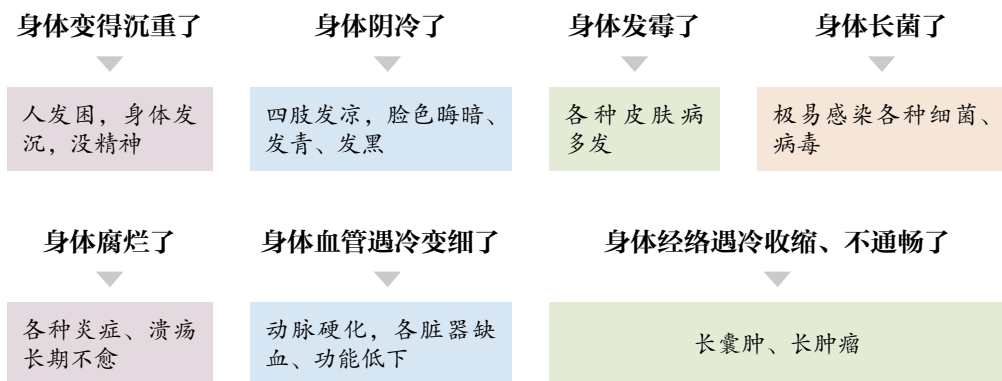
**外湿：**气候潮湿，涉水淋浴，居住环境潮湿、不通风等。

### 特性

**重浊黏腻：**重浊是指沉重的意思。一般来说，感受了湿邪，患者常可见头重如裹、周身困重、四肢酸懒沉重等症状。黏腻是指秽浊不清，黏滞不爽。湿气重的人，舌苔腻，会出现大便溏稀、小便短黄或混浊，白带过多。湿邪的这些特性让其不易清除，在致病的六淫邪气中，中医最怕湿邪。

## 寒湿重了身体会怎样

寒邪与湿邪结伴，更伤身体。就比如我们把一块木头放在一个阴暗潮湿的地方，过不了多久，这块木头就会变质，发霉，长真菌（蘑菇），等等，而这些发生在人身上就是病变、生病。



## 寒湿会导致哪些疾病

**皮肤病：**如湿疹、黄褐斑、银屑病、青春痘等，都需要从寒湿、湿热去论治，找到治疗的奇方。

**脾胃病：**最常见的急慢性胃肠炎、胃溃疡等，究其原因，与寒湿脱不了干系，治疗也以祛除寒湿为主。

**肺病：**肺炎、胸腔积液等。

**肾病：**寒湿伤及肾阳，阳虚不能化阴利水，形成水肿身重、尿少身冷的肾阳虚证，表现为肾性水肿、肾炎、肾病综合征等下焦病变。

**妇科病：**当盆腔内的寒湿气重时，就容易引起各种妇科病，比如白带异常、盆腔炎、月经不调、痛经、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育症等。

**骨科疾病：**风湿性关节炎、颈椎病、骨质疏松症、坐骨神经痛等，如风湿性关节痛的主要病因就是寒湿。

**现代文明病：**冠心病、高脂血症、糖尿病、高血压、肥胖等。



# 身体虚，所以寒湿缠上你

中医讲的六淫邪气，分别为风、寒、暑、湿、燥、火。《黄帝内经》上说：“阳气者……卫外者也。”阳气具有保卫机体和抗御外邪的作用，所以阳虚的人，很容易受到寒湿等外邪的侵袭。中医认为，虚证可以发生相互转化，血虚可以导致气虚，气虚可以导致阳虚。身体虚的人正气不足，邪气就容易侵犯人体而致病。



# 一、虚则寒，寒则湿， 体虚易惹寒湿

中医认为，“虚则寒，寒则湿”。

意思是说，体质虚弱的人，阳气不振，难以祛除寒邪，进而湿气侵袭，以致血运不畅。

## 阳虚给寒湿以好机会

一般来说，阳气旺盛的人能抵御“风、寒、暑、湿、燥、火”六淫邪气，不生病或少生病。所以，《伤寒论》中说“伤寒一日，太阳受之”，阳虚就是人体的某一个脏腑功能偏衰、减退，那么它就产热不足，给寒湿袭身创造了机会。

### ❶ 阳虚的表现

- “阳虚则寒”，寒的表现一个是怕冷，一个是手脚发凉。
- “阳化气”，阳虚则少气、乏力、疲倦，脉搏很弱，搭脉时，要稍微用力摸才感受得到细而无力的脉搏。
- 腰部酸痛、性欲减退，甚至阳痿、晚上小便多；耳鸣耳聋、牙齿松动、头发脱落、舌苔颜色淡且舌头比较大、舌头边上有齿印。
- 经常大便溏稀，或者气喘无力，或者食欲不振。
- 心跳慢，每分钟不足 60 次，或者行动迟缓。

### ❷ 为何夏天比冬天更易感冒

为什么冬天很少着凉感冒的人，在夏天反而常有这样的病症发生？冬天气温低，受寒湿侵犯容易理解，而夏天这么热，怎么还会有寒湿呢？其实，这是由现代人的不良生活习惯造成的。夏日人们喜欢待在空调房中，身体该出汗却被空调冷气所阻，汗液发不出来就瘀积在体内，导致体内湿邪堆积，造成阳气虚衰。尤其是到了七、八月份的长夏天气，湿气达到最盛。人体五脏之脾喜燥恶湿，长夏湿气过盛，就容易损伤脾脏。脾为“后天之本”，一旦脾功能不能正常发挥，人体各器官也会因得不到及时充足的营养而出现问题，继而生病。



## 气血虚，寒湿也能伤人

气血虚即气血不足。气可以推动血液运行，血液可以运载气，气血相互滋生，气虚则血少、血少则气虚。气血不足使身体的脏腑功能的动力来源得不到充足供应，人体各器官的功能也就无法充分发挥，进而导致寒湿之邪趁虚而入，人体出现畏寒肢冷、面色无华或萎黄、四肢困倦等症状。

### 保持气流畅通的秘诀

人体气血的流通是由心脏的搏动而循着经络运行的。中医认为，“心主血脉”，“人心动，则血行诸经”。语句虽简，道理却明。要保持正常的气血流通，需要具备以下条件：

- 有元气（先天之气）的推动。
- 心脏搏动有力。
- 经络血脉畅通。
- 血液不滞不瘀。
- 血液不寒不热。

### 气血虚很容易手脚冰凉

寒冷天气，有许多女性感觉全身发冷，手脚尤其冰凉。从中医角度看，手脚容易冰冷，多属于气血的毛病，因为气虚、血虚造成了血液运行不畅、血液量不足。寒湿伤阳，常容易手脚冰冷的人，多是阳虚体质，宜温补。

### 药食并用补气血

针对气血不足，中医有经典的补益方剂。其中，气虚多用四君子汤，血虚用四物汤，气血双亏的可以用以上两个方剂组合而成的八珍汤。严重气血不足的还可以在八珍汤的基础上再加黄芪和肉桂，就组成了十全大补汤。

如果采取食疗的办法，气虚者可以选择黄芪、白扁豆、大枣、山药、百合、莲子、薏米等煮粥；血虚者可以常食当归生姜羊肉汤，做法是以羊肉1斤、当归及生姜各3两煮汤。



## 脾阳虚衰，寒湿易困脾

从中医角度讲，湿和脾的功能是密切相关的。我们每天吃的食物，经过新陈代谢，产生不少湿邪毒素，如果脾胃运化功能好，这些湿邪能通过正常渠道排出体外，但是如果脾胃功能变得虚弱，湿就滞留在体内。

### 脾性喜燥而恶湿

脾主运化，脾本来是运化湿的，如果湿超过了脾胃的运化能力，或者脾胃本身就比较虚，脾胃就会“罢工”，造成湿困脾。简单来说，五行中脾属土，具有“土”的特性，土很容易吸水，所以湿气进入体内最容易困遏脾气，致使脾气不升，影响脾正常功能的发挥。因此脾欲求干燥清爽，即所谓“脾喜燥恶湿”。

### 脾阳虚由脾气虚发展而来

脾气虚的表现就是不想吃东西，吃下去不消化，中医叫作食少腹胀，这时候就要健脾。脾气虚很多是饮食不节造成的。

脾气虚进一步发展，就会发生脾阳虚，典型表现是腹冷便溏，即肚子发冷、拉肚子。所以以前的小孩啊，可以不穿衣服，但是小红兜肚得戴上，这就是为了保护脾胃不受寒。否则，小孩长大了，就可能脾阳虚。

脾阳虚，既有脾气虚的表现，又有阳虚阴盛、寒湿内停的症状。因脾阳虚，不能温化水液，水湿内聚，其泄下物更加清冷；水泛四肢，则头身重困，水肿；脉络失于温养，故腹部作痛，喜温喜按。

### 护好脾阳不生病

**动为纲：**适当的运动可促进消化，增进食欲，使气血生化之源充足，精、气、神旺盛，脏腑功能不衰。因此，要根据各自的实际情况选择合适的运动方式和运动量。

**素为常：**日常饮食应以素食为主，如面粉、大米、五谷杂粮、豆类及其制品、蔬菜、瓜果等，以便清理肠胃。进食温凉适当，不要过热也不可过凉，因为热伤黏膜、寒伤脾胃，均可导致运化失调。少食质硬、质黏、煎炸、油腻、辛辣性食物。

**酒少量：**少量饮酒能刺激胃肠蠕动，利于消化，亦可畅通血脉、振奋精神、消除疲劳、除风散寒。但过量饮酒，脾胃必受其害，轻则腹胀不消，不思饮食，重则呕吐不止。

**补宜温：**脾阳虚者可选用干姜、白术、桂枝、高良姜、小茴香、肉豆蔻等温补脾阳。

## 肾阳虚，腰背酸痛、发凉

肾阳虚最典型的症状，就是没有精神，没有气力，还会伴有腰以下发凉。腰部是藏肾的地方，肾阳是生命的火种，肾阳虚了，火种减少了，火力减少了，下肢也就发凉。腰以下发凉最典型的症状是小便多，夜尿尤其多。

### 肾阳虚的典型表现

中医认为“腰为肾之府”，腰的感觉是判断肾阳充足与否的“风向标”，大多肾阳虚的病人，都会有腰痛欲折、腰部酸软或腰部发凉的症状，女性月经期这些症状尤为明显。

背部是人体阳经汇聚的部位，统率人体阳气的督脉就行于背部正中的脊柱，足太阳膀胱经也分布在脊柱两侧。如果背部发凉，则是阳气开始亏虚的表现；如果背部如负冰块一样，或夜间背上冷汗淋漓，则是阳气已经大虚的征象，出现这个症状，往往身体已经出现了很多部位的寒凉症，就易于胃痛、手足关节疼痛、水肿、阳痿早泄等。肾为五脏阳气之本，肾阳虚日久会导致全身五脏阳虚。

### 如何改善肾阳虚

首先，少喝碳酸饮料、冰镇饮料。碳酸饮料多含有雌激素，冰镇啤酒或饮料更不利于体内阳气升发。另外，多晒太阳，多运动，少贪凉。

其次，注重保健养生，多吃有助于温阳、升阳的食物，如牛肉、羊肉、虾、泥鳅、童子鸡、荔枝、桂圆、核桃、韭菜、山药、生姜、大葱等。

最后，对症用药。鹿茸、淫羊藿、肉桂、附子、肉苁蓉、巴戟天等都是补肾阳的中药，适量服用对改善阳虚体质效果非常好。也可在中医的指导下服用补肾阳中成药，如金匮肾气丸、右归丸。



金匮肾气丸：温补肾阳，化气行水



右归丸：温补肾阳，填精补血

## 总熬夜，寒邪趁虚入侵

熬夜的人大都会有类似的感受：一到凌晨三四点钟，就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤，这其实就是熬夜内耗气血，寒邪趁虚入侵体内，导致经络阻塞的表现。这时候，就需要及时采取补救措施。

### ❶ 夜宵以粥羹为主

由于夜间的胃肠功能差，消化功能也较弱，因此在食物选择方面建议首选容易消化的一些粥或羹类的食物。因为粥中含有大量的水分，容易有饱胀感，增加热量，抵抗寒邪的侵袭。

有些人熬夜喜欢喝冰啤酒，夜间喝太凉的饮品容易加重体内寒湿，引发腹泻。熬夜适合饮些温和的饮品，如温开水、温豆浆、温牛奶等。



易消化的营养粥是健康夜宵的首选。

### ❷ 增加维生素补充

中医讲“久视伤血”，长久地用眼是最耗气血的。熬夜后首先要补充维生素A，动物肝脏、深绿色食品、黄绿色食品和黄色水果都富含维生素A和胡萝卜素，对养眼有明显作用。

熬夜用眼还特别伤神，此时就需要补充B族维生素，有助于修复神经系统的紊乱。熬夜后最好多吃一些瘦肉、鱼类、动物肝脏、奶酪和全谷类等富含B族维生素的食物。

另外，草莓、猕猴桃、苹果、芹菜、菠菜、黄瓜、胡萝卜等水果和蔬菜中含有大量的叶绿素和粗纤维，有的还含有叶黄素和花青素，能帮助人体排出毒素。

### ❸ 简单锻炼不可少

熬夜时如果感到精力不济或者犯困，最好适当休息，切勿勉强硬撑；如果因工作需要等原因不能休息，也不要靠咖啡、浓茶和香烟的刺激保持清醒，因为咖啡因可刺激大脑分泌兴奋性物质，容易导致失眠，还会使血脂浓度升高，危害心血管健康。最好就地做些简单活动，如原地慢步走、打太极拳、揉捏太阳穴，或做些弯腰、踢腿、转脖等活动四肢和头颈的体操，使体温升起来，阻挡寒邪。

## 芳香食物是祛寒除湿的好帮手

湿重的人，在饮食上应注意哪些问题？又该如何调理呢？下面介绍一些实用的小方法，不妨试试。

### 蔬菜

多吃一些芳香的蔬菜如香菜、荆芥、藿香等，但这些菜也偏温，不能吃得太多，可把它们当配菜食用，以清除湿气。还有黄豆芽、绿豆芽、冬瓜、木瓜、山药，这些菜可以作为主菜来吃，有利湿作用。

### 茶

偏于温性的艾叶、佩兰，可以除湿；偏于凉性的竹叶、荷叶可以清热，每天泡茶喝，可帮助清除体内的湿热。

### 香料

生姜、大茴香、桂皮等香料，具有祛寒、除湿、发汗等功效，每天做菜时适当放一点，有温中祛湿的作用。

### 香粥

在湿热的季节，粥也是很好的选择，茯苓、白术、小米、大米各适量，每天煮粥喝，健脾祛湿养胃。



寒性体质的人，做菜时适当加些温性调料，具有温中祛湿的作用。

### 调养脾胃方

小孩或长期脾胃虚弱的人，如不想吃饭、浑身没劲或者饭后感觉胃满、腹胀、拉肚子等脾虚湿盛的人，可以将炒山药和炒鸡内金按1:1的比例混合打成粉，每天1勺冲着喝，以缓解症状。



## 艾祛寒湿，体虚者的福音

据考证，艾叶用于防病治病已有 3000 多年的历史。我国现存的第一部方书、战国时期的《五十二病方》中就记载有艾叶的疗效与用法，以后在历代本草中均有记载。艾叶能祛寒、除湿、通经络，因现代人身体普遍寒湿重，艾叶就成了防病治病不可缺少的帮手。

### 艾枕

取细软熟艾 1000 克，用布包扎做成艾枕。用艾枕代替日常睡枕，对风寒湿邪引起的头痛、头重有较好的疗效，长期使用对中风、感冒、颈椎病、面神经麻痹等病有较好的预防和治疗作用。

### 艾袋

取 500 克细软熟艾，用布缝成 15 厘米 × 25 厘米的艾袋。对于由寒湿引起的腹痛、冻肩和各种寒性关节酸痛者，将艾袋扎其患处，有很好的疗效。丹田气冷、脐腹冷痛或妇女小腹绵绵隐痛、寒性痛经、月经不调者，将艾袋兜其脐腹，也颇有效果。

### 艾垫

将细软熟艾制成如鞋大小、厚度 3~5 毫米的艾垫，将艾垫垫在鞋内，能治疗和预防寒湿脚气、足癣、冻疮。用法：自制两双艾垫，轮流垫在鞋内，每三天换一次，使用过的艾垫晒干或烘干，一周可减轻症状，如若配合外涂癣药水，半个月可痊愈。



艾叶最早的用途是灸，并与“针”齐名，而且有“医家用灸治百病”之说。端阳时节连枝割下苦艾，晒干捣成绒，就是艾绒。着肤烧艾，能使热气内注筋骨、脏腑，是温灸的主要药料。

## 体虚者请不要迎风走

冷风一吹，一些体弱的老人和孩子可能会出现口歪眼斜的面瘫症状。寒湿体质者在生活中尤其要注意，如病后、酒后切不可迎风走，防患于未然。

### ■ 面部受寒易致“面瘫”

很多人觉得这种病离自己很远。其实，可以这样说，下到婴儿，上到老人，谁都有可能得这种病。

以往认为“面瘫”有明显的季节性，尤其是秋季比较高发。但现在因为夏季频繁使用空调，体内寒湿重，所以夏季患者数量也很多。面部如果受到风寒的侵袭，很容易导致面瘫发生，因为这种情况下，面部营养神经的血管会因为受到风寒而发生痉挛，引起神经组织水肿、受压迫、缺血，进而导致面瘫。如果感到耳后疼痛，又有受凉史，应引起重视，这可能是发病信号，尤其是体质较弱的老人。

### ■ 如何避开风寒的偷袭

一是注意保暖。应避开风寒对面部的直接袭击，尤其是年老体弱者，病后、过劳之时、酒后，以及患有高血压病、关节炎、神经痛等慢性疾病者，尽可能不要迎风走。除了注意保暖，体质弱的人开车或坐车时，最好不要摇下车窗。

二是增强体质，提高抗病能力。“正气存内，邪不可干。”天气好时，应该积极进行体育锻炼，不同年龄、不同体质的人可选择不同锻炼项目，如散步、跑步、体操、打太极拳、爬山、跳舞等。

三是多吃果蔬。寒湿重的人，应多吃蔬菜和水果，如韭菜、春笋、芥菜、油菜、香椿、香菜、柑橘等。



香菜属于甘温类食物，患风寒感冒时喝些香菜汤可以帮助康复，但慢性病患者不要多吃，以免耗气损精。

### 面瘫症状

早上洗脸照镜子时突然发现自己面部不正常，主要表现出一侧面部肌肉完全瘫痪、皱纹消失、眼睑扩大、鼻唇沟变浅、口角下垂等。

不能皱额，不能闭眼，饮水或漱口时水会从口角流出；不能吹气、鼓腮，发唇齿音时吐字不清；在一侧的耳垂后部有不同程度的疼痛和压痛。



## 二、避寒湿，既要防外感，也要防内生

《黄帝内经》上说：“太阳司天之政，寒湿之持于气交，民病寒湿发。”

意思是说，凡是太阳司天之年，寒气湿气相持于气交，人们多生寒湿病。

《黄帝内经》上又说：“数食甘美而多肥者”易生湿。

意思是说，肥甘的食物吃多了，人容易发胖。肥甘之物性质滋腻，不易为脾胃所消化，反易妨碍脾胃的运化，产生湿邪。

### 寒湿侵人，最钟情 5 个部位

寒邪伤人由外而入，尤其容易侵袭人体的 5 个部位。

#### 第一是头部

头为“诸阳之会”，突遭雨淋或冬季不戴帽子，寒湿就会侵袭头部，出现头痛、头昏、头部沉重的感觉。晚上洗头后湿着头发睡觉，寒邪也容易侵入，所以一定要将头发擦干、晾干或用吹风机吹干后再入睡。

#### 第二是肩颈背部

此处受寒日久，可引起颈椎病、肩周炎、背痛等病症。经常按摩大椎穴可振奋阳气。最简便的方法是两掌心搓热焐在大椎穴（低头时颈后突起最高点的凹陷处）上；或者在洗澡时调高水温，用热水冲大椎穴五六分钟。天冷时外出，最好戴上围巾，穿个坎肩。

#### 第三是口鼻

冷饮会把寒气带入胃部，胃寒则易出

现食欲不振、消化不良；鼻是空气进出的通道，寒气可以随呼吸侵入肺部，导致寒痰咳嗽等症。

#### 第四是前胸和腰腹

前胸有膻中穴，长期寒瘀可致乳腺结节等症；腰部有命门穴，受寒会引起腰痛；腹部有神阙穴（肚脐），女性穿衣露脐会导致腹泻、痛经、不孕等病症。

#### 第五是腿脚

中医常讲，“寒从足下生，病从寒中来”。一些人喜欢光着腿、穿凉鞋，甚至秋冬还不穿袜子，这样很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。建议平时多用热水泡脚，还可以在水中放一些生姜、花椒、干辣椒，以促进腿脚的血液循环。足部特别怕冷的人，睡觉时不妨穿上袜子。



## 外邪侵体，寒湿生于经络

中医认为，关节炎患者素体虚弱，阳气不固，寒湿之邪乘虚而入，阻滞经络，流注关节、肌肉，致使气血不通，不通则痛；又寒湿为阴邪，故四肢疼痛、沉重、乏力。

### 寒湿气从穴位进入体内

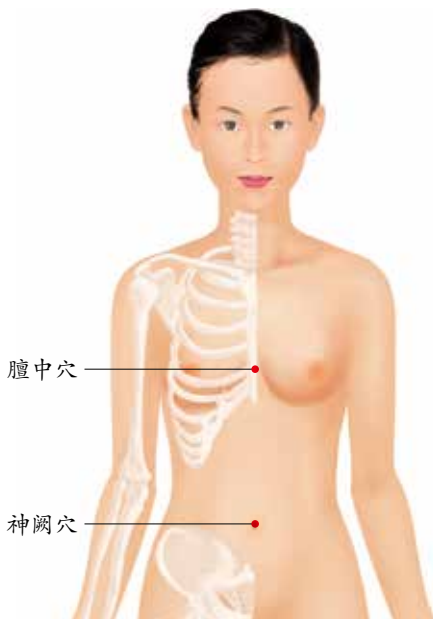
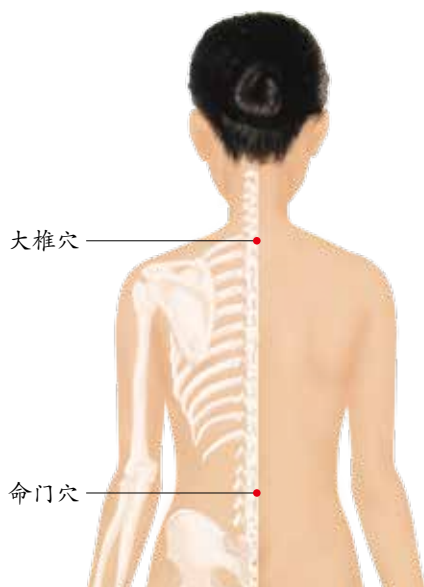
**从大椎穴进入的寒湿气：**容易引起肩颈酸痛、肩周炎、颈椎病、头晕头痛、失眠多梦。

**从膻中穴进入的寒湿气：**容易引起乳腺肿痛、乳腺管道阻塞、小叶增生、乳腺纤维瘤等。

**从神阙穴进入的寒湿气：**容易存积在盆腔，特别是女性，当盆腔内“寒湿气”重时，就容易引起各种妇科疾病，比如妇科炎症，月经不调、经血不畅、痛经并有血块，子宫肌瘤，卵巢囊肿，不孕不育症等。

**从命门穴进入的寒湿气：**容易引起腰酸背痛、腰膝酸软、各种肾虚、性功能下降等症状。

**从涌泉穴进入的寒湿气：**容易往上流动，引起膝关节酸痛、风湿性关节炎等。



## 露脐露腿，寒湿伤你没商量

露脐装、低腰裤因其大胆前卫、张扬青春活力而成为许多时尚女性青睐的夏日时装。刚到初夏时节，一些年轻人便急不可耐地穿上了街头，即便到了冬天，一些女性仍是打底裤配短裙。但是，女性在尽情展示魅力的同时，也应注意保暖，因为寒湿侵入人体，会为以后的健康埋下祸根。

### ❶ 肚脐保暖很重要

夏天气温较高，但一般工作、购物、餐饮场所都装有空调，室内外温差较大，穿露脐装的女性出入这些场所时，极易因温差过大造成受凉并导致胃肠不适，所以一定要防止脐部着凉。

- 早晚或阴雨天最好不要穿过露的服装；电扇、空调不要正对着脐部猛吹；穿露脐装、低腰裤骑摩托车或自行车时车速不宜太快；晚间睡眠时不要让脐部受风，必要时可在腹部盖上薄被或使用护脐带。

- 注意脐部的卫生，用温热的清水加中性沐浴液清洗积于此的汗液，防止病菌滋生。但不宜用力搓揉，以免弄伤皮肤发生感染。

- 尽量不要在脐部贴饰图案，甚至文上永久性图饰。因为图饰会妨碍皮肤的排泄功能，有可能引起湿疹、汗疹等皮肤病。

### ❷ 女性挨冻更容易引发尿路感染

一些年轻女孩因迷恋韩剧，在寒冷的冬季，按照韩剧女主角“上身T恤+毛衣+大衣+围巾，下身打底裤露脚踝或直接露腿”的造型打扮，结果寒湿下注，患上了尿路感染。

从人体结构分析，女性尿道比男性短、宽，如果挨了冻，更容易引发或加重尿路感染。也就是说，跟男性相比，女性更容易尿频、尿急、尿痛，受腰部酸痛及头晕等多种症状的困扰。此外，肾炎患者也会因为寒湿引起尿血。

女性要想有好身体，就得在寒冷季节注意增添衣物，多喝热水，多上厕所，保持手脚温暖。女性在冬季须保护好泌尿系统，除了穿得暖和些，还要记住不要憋尿，憋久了也可能引起尿路感染与肾炎等相关疾病。

### 日韩女性为什么不怕冷

一些冬天喜欢穿裙子的姑娘很费解：在日本、韩国，女性冬天都穿着短裙出门，腿上只穿薄薄的袜子，难道她们就不怕冻出病吗？原来，在日韩国家，小学生除一年四季穿短裤、短裙上学外，还特别注重耐寒锻炼，冬天里经常可以看见小孩穿短裤打雪仗，这使女性从小就适应较低的气温，身体耐寒性好。相比之下，我国的绝大多数女性没有经历过这样的锻炼。

## 酷暑季节，防寒湿更甚于防中暑

中医认为，湿为阴邪，性黏腻、秽浊，影响体内阳气运行，使人体产生“沉重”、“困倦”感觉。所以，要驱除夏季不适感，既要养阳，又要除湿。有些人夏季追求清凉，恣食生冷而损伤脾胃之气。另外，切勿过度使用空调、电扇，否则会使人感受风寒，给身体带来健康的危害。

### 起居规律，谨防寒湿

夏季人体心火旺，肺气衰，应晚睡早起，顺应自然，保养阳气。《素问·四气调神大论》指出：“夏三月……夜卧早起，无厌于日。”此时，晚些入睡，以顺应自然阴气的不足，早些起床，以顺应阳气的充盛。在体育锻炼时，最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽、空气新鲜的地方进行。尤其是老年人，不宜做过分剧烈的运动，否则大汗淋漓，汗出太过，损伤阴气，也易损阳气。

### 出行莫过于避热趋凉

《养老奉亲书》指出：“夏月天暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可乘凉，以防贼风中人。”在衣着方面，由于夏天天热多汗，衣服要薄一些，衣衫要勤洗勤换，久穿湿衣、汗衣，刺激皮肤，会引起多种疾病。

夏天暑热湿盛，宜防暴晒，降室温，但不可只图一时之快，过于避热趋凉，切不可在室外露宿，卧居潮湿之处及坐冷石冷地。因为夏季暑热外蒸，汗液大泄，毛孔开放，机体最易受风寒湿邪侵袭。如果不注意调摄，人体气血虚弱，再遇外邪侵袭，很容易引起手足麻木、面瘫等病。

### 饮食清淡，切勿过寒

夏季饮食宜多辛温，少苦寒，节冷饮。《养生镜》中指出：“夏之一季是人悦精神之时，此时心旺，液化为水，不问老少，皆宜食暖物，独宿调养。”此时“心旺肾衰”，是指阳气旺而阴气弱，食暖物，以助阳气，而顾护阴气。酷暑盛夏，因出汗过多，常感口渴，所以适当用些冷饮而不过量，可帮助体内散发热量，补充水分、盐类与维生素，起到清热解暑的作用。但切忌因贪凉而暴食冷饮、冰块、凉粉、冷粥及生冷瓜果等。

另外，还要吃一些既能祛湿又能加强脾胃功能的食物，如薏米粥、藿香茶、绿豆粥、凉拌马齿苋，以清化湿热，清热解毒。

### 适当出汗，茶饮祛秽

夏至以后，气候炎热，雨水多。外界环境湿度加大，湿热交蒸，一则潮湿闷热影响人体舒适感，二则人体内部水湿不运，阻遏气机，影响阳气升发，两湿相加，容易感受暑湿之邪而患病。

夏季人体开泄而汗出，此时不要遏制汗液外出散发，否则湿热瘀于体内，人体就会出现四肢酸痛僵硬、身体困倦、精神萎靡不振等症状。其治疗主要是以芳香悦脾，辟秽化湿为原则。

# 秋冬渐冷，送你祛寒三字经

秋冬阴盛，天气渐寒，需要在日常生活中采取一些措施，防止寒邪侵犯人体。

## 顺时令

多吃时令蔬果，如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐要有规律，早餐重营养，午餐要吃饱、吃好，晚餐宜清淡、易于消化。

## 晒太阳

“寒从脚下起”，常容易手脚冰冷的人，多是阳虚体质，这种情况不妨多晒晒脚，以驱走体内的寒气。有老寒腿的患者，在夏天可以把腿在阳光下晒一晒，能很好地驱除腿部寒气，还能加速钙质吸收，预防骨质疏松。晒腿要选择天气好的时候，将双腿裸露在阳光下，每次至少晒半小时。晒时，可配合按摩小腿部位的足三里穴，对健脾胃、祛寒湿大有好处。

## 迈开腿

“动则生阳”，阳气足，寒湿就容易排出。秋冬季节可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等，最好每周3~5次，每次30~60分钟。

## 少熬夜

熬夜内耗气血，寒邪会趁虚入侵人体，导致经络阻塞。因此，冬季更要保证充足的睡眠，以防寒邪伤身。建议作息调整为“早卧晚起”，如果时间允许，躺到阳光照耀时再起床最好，可以躲避寒邪，避免阳气受到扰动。

晒太阳可以温煦体内的阳气，  
驱除体内的寒气，是养生必不可少的手段。

## 洗澡不注意，寒湿找上门

督脉为“阳脉之海”，总理一身之阳气，而大椎为“三阳、督脉之会”，也就是说，全身的阳气都在大椎穴处交汇。针灸推拿这一要穴，能达到调节全身阳气的目的，对头痛、发热、咳嗽、气喘、颈椎病等都有很好的治疗效果。

热疗是生活中最简便实用的祛邪扶正方法之一。传统中医学典籍《黄帝内经》中就有记载：“其有邪者，渍形以为汗，邪可随汗解。”临床中，医生常给颈椎病、腰椎病，甚至感冒、寒性胃病的患者进行湿热物理治疗，效果非常明显。

### ❶ 怎么洗热水浴祛寒湿

热水浴以盆浴效果最佳，将全身泡在热水中，可以促进全身气血运行，调节五脏六腑之精气。每次热水浴之后，我们都会感觉全身舒畅。在淋浴时，将淋浴头对着大椎穴冲洗，在温、热的双重作用下，对增强人体免疫力、防病祛邪具有一定的功效。

热水浴每次时间不可过长，一般不超过 20 分钟，体弱或伴有心血管疾病的人，还应酌情缩短时间。热疗的温度，一般在 45 摄氏度左右为宜，温度太低达不到治疗的效果，温度太高则容易造成烫伤。

### ❷ 凉水澡，越洗越热

很多人热天喜欢冲凉。其实凉水澡会使皮肤毛孔收缩，反而会越洗越热。最好用温水洗澡，能使毛细血管扩张，有利于机体排热。如果要洗凉水澡，不要在出汗后立刻冲冷水，应先用温水慢慢擦身，然后再用凉水洗。

### ❸ 不宜用冷水洗澡的人群

- 高血压病人，高血压病人接触冷水会使血压更高；
- 坐骨神经痛、关节炎病人；
- 婴幼儿及 60 岁以上的老人；
- 经期、孕期女性；
- 长期加班或生病导致免疫力较差的人。

### 拔火罐后洗澡容易着凉

拔火罐后，皮肤处在一种被伤害的状态，非常脆弱，这个时候洗澡很容易导致皮肤破损、发炎。洗凉水澡的话，由于皮肤毛孔张开，很容易受凉。所以，拔火罐后一定不能马上洗澡。



## 空调舒适，吹不好就生寒病

空调送来冷气的同时也使室内空气变得干燥，干燥、污浊的空气容易造成眼睛干涩不适，长期如此容易造成干眼症、眼表感染，严重的会损伤眼角膜。当盛夏热浪袭来时，空调启动，“空调病”也会随之而来。

### 骤冷骤热最易惹病

夏天人们从炎热的室外进入空调室，这时呼吸道受刺激易发生痉挛，引起咳嗽、流涕、发热。而且，从炎热的户外走到冷气大开的室内，因为出汗时汗孔、毛细血管都处于张开状态，突然遇冷会急剧收缩，很容易感冒。反之，长时间待在空调房里，毛孔处于收缩状态，突然来到闷热的房间或户外，毛孔不能及时打开，也容易生病。

爱心提示：从户外回到空调房时，最好将空调先调到较高的温度而后逐渐调低，让身体慢慢适应，空调温度最好跟外面温度相差不超过5摄氏度。不要在大汗淋漓时立即进入温度很低的空调房，有汗时要进入空调房先换掉湿衣、擦干汗水，不要贪图一时痛快而站在空调出风口处。外出时，出门前半个小时就应关闭空调并开窗通风，以适应室内外温度变化。

### 盖被吹空调防冻不防病

为了睡觉时凉爽又不着凉，不少人盖着被子吹空调。这样其实更易患上空调病，并使呼吸道受到损伤。使用空调时，室内空气几乎与外界隔绝，室内氧气消耗得不到补充，人在这样的环境待时间长了会导致人体器官不能正常工作，而睡觉时人的新陈代谢放慢，更易被病菌侵袭。而且，盖被子只能防冻不能防病，冷空气从呼吸道进入人体，加上室内空气不流通，睡醒后轻则口鼻发干、头痛，重则打喷嚏、流鼻涕，甚至会患上严重的呼吸道疾病。因此，与其盖上被子吹空调，不如打开门窗让空气自然流通。

爱心提示：如果在办公室里座位距离空调近，不妨给脖子搭条丝巾，减少颈背部受寒。



对于久坐空调房的女性来说，丝巾不仅是一种很好的装饰物，更是不可或缺的保暖佳物。

## 久坐生寒和瘀，寒湿不找你找谁

体弱的人更易遭受寒湿的侵袭，尤其是久坐不动的上班族，容易出现寒和瘀的双重特征。寒气引起气血瘀滞过久，则形成有形的肿块，表现为肿瘤。

### 久坐埋健康隐患

中医认为“久坐伤肉”，身材走形的同时，坐式生活正在透支健康，很多看似不相干的问题，其实都是久坐引起的。长时间的低头坐姿，使颈腰部的肌肉韧带一直处于紧张状态。人体的背部汇聚着全身的阳气，有督脉和6条阳经循行。人体长期保持坐姿，本来直直的通路变得拐弯抹角，经络在运行气血、维持身体运作时，会消耗过多的阳气。经络气血受压迫不畅，就容易出现各种局部和全身性问题，引起颈肩酸痛、头晕目眩、腰酸腿痛等问题，肩背的肌肉变得像石头一样硬。

### 利用一切机会站起来

1. 能站着就不坐着。很多细节的改变，可以帮我们养成站立的习惯。比如，尽量少开车，多使用公共交通工具；上下班坐地铁或公交别“抢座”，尽量多站一会儿；站起来接电话，如果是移动电话还可以到走廊里边走边接；用小容量的杯子喝水，增加站起去接水的次数；下午如果感到困倦，可以用站立、走动代替喝咖啡；晚饭最好吃完立刻刷碗，以免窝在沙发里长出小肚腩；晚饭后站着看电视，或给花浇浇水，给鱼喂个食，做做家务，开窗眺望一会儿，都能让你远离沙发。

2. 把握好午餐时间。午餐是上班族站起来活动的最佳机会，一定要把握好。最好拒绝外卖，能出去吃就尽量出去吃，否则一整天都在办公桌前度过了。老年人午餐后也不要马上午休，最好在屋里溜达10分钟，或站一会儿再休息。

3. 想方设法走“远一点”。下班回家不妨提前一站下车走回家，既锻炼身体，又能看看沿路景色，缓解整日的疲劳；开车外出办事，可以把车稍微停远一些，增加走路的机会；能走楼梯就不要坐电梯。



午餐后半小时，上班族尽量散散步，既可以缓解困倦感，又能促进气血循环，为下午的工作带来活力。

## 寒凉之品生寒，少吃为好

养生保健要从保护人体的阳气入手。俗话说“病从口入”，饮食不当，是导致人体阳气损伤的第一因素。阳气是温热之气，性质寒冷的食物，均会导致人体阳气的损伤。

### ❶ 冷饮，请敬而远之

首先是冷饮。尤其到了夏季，很多人为了消热避暑，会饮用大量的冷饮，男性会大量地饮用冰镇啤酒，女孩则嗜食冰激凌、喝冰镇饮料，一般人又都有吃冰镇西瓜等习惯。为了对抗这些寒气对人体的损伤，人体就要耗伤大量的阳气。

### ❷ 海鲜，请食有节制

除了冷饮这种直接能感受到的低温寒凉之品，还有很多食品、饮品，虽然感觉上温度并不低，但是按照中医药属性的划分，也属于寒凉之性，如海鲜类。在海鲜类产品中，除鱼、虾、鲍鱼等极少数属于温热之性外，大部分均是寒凉的，像螃蟹、蛤蜊、生蚝等。所以，像螃蟹类的海鲜，一是不能吃太多（每次食用不超过500克），二是吃的时候一定要蘸着姜汁食用才行，用姜汁的温热制约它的寒凉之气。有的人一吃螃蟹，就会出现胃痛，原因就是螃蟹的寒凉之性，损伤了胃阳。



### ❸ 绿茶，饮用有度

同样是茶，红茶的性质偏温热，而绿茶的性质偏寒凉。绿茶有清热去火的作用，适度饮用可以使人的咽喉、口腔、头目等清爽舒适。但凡事就怕过度，绿茶喝得太多，就会削伐人体的阳气，导致阳气的不足。这种饮茶方式，弊大于利。红茶适宜夏季饮用，每日1~2杯即可。

### ❹ 水果并非吃越多越好

水果大多是属于凉性的，诸如西瓜、梨、脐橙等，很多减肥的女孩子，常常不吃主食，而以水果、蔬菜为主要食物，日久同样会出现阳虚寒盛的诸多症状。如痛经、月经量少、月经后期甚至闭经的情况，就是因为不食谷物、肉食等，而且大量食用水果、蔬菜造成的。没有五谷、肉类补充阳气，人体的阳气得不到补充，而且大量的水果、蔬菜又会不断损伤人体的阳气，最后发生阳虚寒盛，这种寒邪留滞于子宫内，形成“宫寒”，出现一系列月经失调的病症。因此，水果也不是吃得越多越好，也要有节制地食用，空腹时不宜食用，最好在饭后吃。每日水果食用量宜控制在200~350克。



### 三、补足阳气体不虚，防治寒湿并不难

《黄帝内经》上说：“今夫热病者，皆伤寒之类也……伤寒一日，巨阳受之，故头项痛，腰背强。”

意思是说，一般所谓热病，都属于伤寒一类……伤寒第一天，太阳经感受寒邪，所以头项疼痛，腰脊僵硬。《伤寒论》中也提到“伤寒一日，太阳受之”。

#### 阳虚则寒，补元阳赶走寒湿气

可以说，现代人和自然界基本隔绝了。脱离了自然，得不到天地之气的补充，人的元阳入不敷出，于是就越来越虚，人也就没精神、倦怠、易疲劳了。

##### 元阳来源于哪里

肾是人的先天之本、生命之源，人体的元阴和元阳都来源于它。“阳化气，阴成形”是中医经典《黄帝内经》对阴阳作用的高度概括。所以，固护阳气对补元阳有非常重要的作用。

##### 艾灸拯救流失的元阳

元阳虚的人，可常在家做温和灸（将艾条一端点燃，对准穴位或患处，距离皮肤2~3厘米熏烤，以局部有温热感而无灼痛为宜，一般灸10~15分钟，以皮肤出现红晕为度），就是在关元、命门、足三里等几个大穴上做艾灸。《本草纲目》中记载艾草属纯阳之性，对元阳虚的人来说是大补。元阳足了，人仿佛年轻20岁，什么病就都没了。

艾灸之法，为何能壮阳气呢？

艾火连续燃烧，能使温热之气由穴位传达经络，又因经络和脏腑相互联系，从而直达五脏六腑，十二经脉循环全身，故能壮元阳、固虚脱，有培补元气、固阳益阴之功。



## 盛夏补阳好时机，艾灸5大穴生阳

利用艾火长期温灸5大养生要穴，具有补益肾气、健脾和胃、促进血液循环的作用。扶养一身正气，使正气不绝，脾土肥沃，肾水充盈，从而能起到扶正祛病、益寿延年之作用。

### 艾灸所取穴位

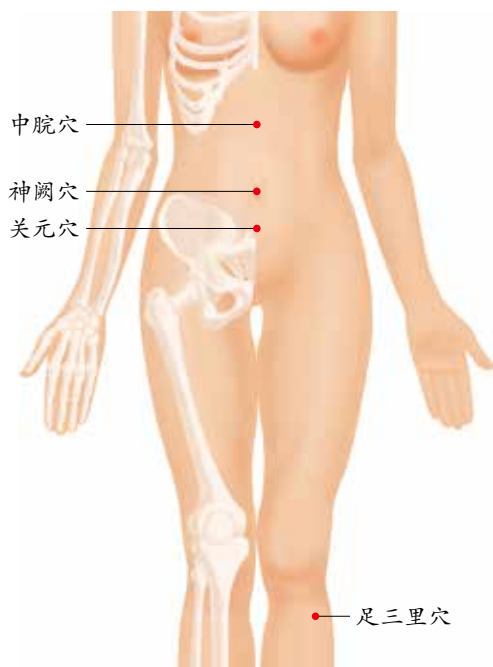
**关元穴：**关元穴又名丹田，任脉之穴，在脐下3寸处。

**神阙穴：**神阙即肚脐，位于腹部脐中，有调理脾胃、祛寒壮阳之功，此穴多用隔物灸。

**中脘穴：**中脘穴又名太仓，任脉之穴，在脐上4寸，具有调胃和中、补虚益气、健脾化湿之功效。

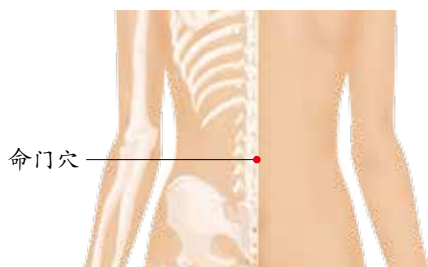
**足三里穴：**足三里穴在外膝眼下3寸一横指处，具有补益脾胃、调和气血、扶正培元、祛邪防病的功效，是养生保健的第一要穴。

**命门穴：**命门穴又名精宫，督脉之穴，在第二腰椎之下与脐相对。



### 艾灸补阳方法

以上穴位怎样灸？将艾条一端点燃，在穴位上熏灸。先反复测度距离，感觉局部温热舒适而不灼烫，即固定不动（一般距皮肤约3厘米），以施灸部位出现红晕为度。作为保健可隔日或3日1次。清晨或睡前皆宜，每次10~15分钟。



### 夏季艾灸，勿用空调房

夏天如果要艾灸，一定不要在空调房里做。因为艾灸时最怕的就是受凉，一旦受凉就达不到治病的目的，还有可能导致湿气入体，起副作用。此外，发热者暂不宜灸治，孕妇腹部腧穴禁灸，大血管周围不灸。灸后不宜食厚味、辛辣之品，忌酗酒，不宜过食海鲜如虾、蟹，不宜食鹅肉、鸡肉、羊肉等。

## 冬病夏治，专治阴寒内盛之顽疾

从小暑到立秋的一段时间，前后分为三伏，又称“伏夏”，这段时间是全年气温最高、阳气最盛的时候。根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”的原则，一些冬季常发的慢性病和一些阳虚阴寒内盛的疾患，如老年性慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、支气管哮喘、慢性腹泻、虚寒性胃腹痛、风湿与类风湿关节炎等症，可以通过伏天的调养治疗，使病情得以好转、康复。其中老年性慢性支气管炎最宜使用此法，令人体阳气充足，至冬季到来平安度过，所以三伏是治疗冬病最佳时机。

### ❶ 敷贴疗法

取白芥子20克，元胡15克，细辛12克，甘遂10克，共研为细末，用鲜姜60克捣汁调糊，分别摊在6块直径约5厘米的油纸或塑料薄膜上，贴在双侧肺俞、心俞、膈俞穴，或贴于双侧肺俞、百劳、膏肓穴上，然后再以胶布固定。一般保持4~6小时，如贴后局部烧灼疼痛，可提前取下；如局部微痒或有温热舒适感，可以多贴几个小时。每伏贴1付，10天一换。

### ❷ 艾灸疗法也可“冬病夏治”

对于反复发作的、尤其冬季易发的呼吸道疾病，如哮喘、慢性支气管炎、慢性咽炎，艾灸是一种未病先防的有效手段。如果冬天易感冒，稍微活动则出汗、气短，艾灸疗法可增强肺气的卫护能力，改善体质，增强抗病能力。对于脾胃虚弱、脾肾阳虚所致的胃痛、食欲不振、腹胀、腹泻、五更泻等消化系统疾病，也是一种既防又治的有效手段。

现代医学研究也表明，三伏艾灸可促进机体组织内，形成非特异性蛋白体，产

生免疫调节作用，提高细胞免疫和体液免疫的作用，增强机体代谢机能，改善组织营养状况。

### ❸ 隔姜灸温阳散寒

隔姜灸法是指用七星针在大椎、定喘、风门、肺俞、厥阴俞、心俞等穴上敲击后，用鲜姜片贴在上述每个穴位上，再放上大枣核大小的艾柱，隔姜燃熏，每穴灸3壮，每周3次，在三伏天共灸12次。暑天热盛，腠理开泄，气血最畅，隔姜灸可使艾姜的温热直透组织，促进血液循环，通经活络，温阳散寒以祛湿。

隔姜灸大椎穴



## 晒太阳补阳气，将寒气逼出来

如何养阳气呢？最重要的就是晒太阳，这应该说的不花一分钱的，最简单、最实用的方法。古人认为：“火气之精为日。”“火气”即阳气，充分说明日光是阳气的精华。为什么人在太阳下走一圈，就会感觉气足、精神旺呢？这是因为人体的阳气上来了，精神就足了。

### 早晨晒太阳补充阳气

阳气在哪些地方、哪个时辰比较多？早上8点至10点日出的时候，面向东方做深呼吸，阳气可以从鼻孔、毛孔及皮肤腠理进入人体。为了最大限度地吸收阳气，可将双手举起，将掌心对着日光。因为劳宫穴在手掌心，这样就可以使阳气通过劳宫穴进入人体内，对心、肺也有很好的保护作用。《易经》中说，离为火，为日，为南，如果住在高楼，可以在上午9点至11点（或14点至16点），面向南方打开窗户，让阳气进入室内，进入我们的身体。

春夏季，很多老人都有晨练的习惯，这很好，因为“动则生阳”，多运动就可助养阳气。如果在晨练之后，再将手举过头顶，面向东方晒十来分钟的太阳，提升阳气的效果就更好了。



晒太阳可以补阳气，祛寒湿。



### 正午晒太阳逼出寒气

正午的时候，红日高照，我们在户外庭院晒一会儿太阳即可，注意时间不要太长。在晒太阳的时候，要把帽子摘掉，这样头顶的百会穴就把阳气吸进去了，对养脑很有益处。

### 傍晚晒太阳补阳气

傍晚的时候，晚霞升起，可以到户外去散步，边走边手握半拳叩击命门穴，命门穴正好在肚脐眼的背面，当后正中线上，指压时，有较强的压痛感。17点到19点，正好是肾经当令，我们可以在肾“值班”的时候，把太阳的最后一点阳气吸收入肾，以补充一天下来逐渐减少的阳气。

## 防阳虚，温暖三部位是关键

在寒冷季节里，人体的腹部、腰部、脚部最易受凉，保暖应从脚部做起。

### ❶ 腹部受凉：可引起胃痛

受寒冷刺激，胃肠道消化功能在天凉时较弱，加之低温下食物易变凉，这就使得原有胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎等疾病的患者极易出现胃痛、腹泻等症状，甚至加重病情。即使没有胃病的人，此时如果免疫力降低，也易使胃痛发作。

在寒冷的天气里，一定要注意饮食温度，少吃生冷食物，尤其是体质较弱者要多吃熟食和暖食，不要吃从冰箱刚拿出来的水果和饮品等。同时，睡眠影响胃液的分泌，若过度疲劳会导致胃酸分泌量增加，容易引起胃痛。

另外，过甜食物要少吃。烟酒会过度刺激肠胃，如果一定要喝酒，最好选红酒和加温的黄酒，切勿再饮冰啤酒，以避免加重溃疡病情。

### ❷ 腰部受凉：腰肌易劳损

腰部支撑人的上半身，带动下半身，起承上启下的作用。一旦腰部受凉，很容易引发腰肌劳损、腰椎间盘突出等症。平时站立、行走、坐卧姿势不正确，也容易使薄弱的腰肌发生劳损。这个时候，年轻人千万不要为了追求时髦还穿着一抬胳膊、一弯腰就露出腰背的衣服，否则寒气瘀结，风湿痹痛就会紧随而来。

天气转凉后，多吃洋葱、番茄、胡萝卜等食物可有效改善血液循环。外出一定

要注意腰部保暖，不要让风吹着前胸和后背，否则年纪稍大就会浑身不舒服，腰肌劳损、棘间韧带损伤等疾病都会找上门来。

### ❸ 脚部受凉：全身都寒冷

俗话说“寒从脚下起”，气温低时，人的血液循环减慢，手足末梢因供血差而容易冷冰冰的。还有一些人的关节炎也开始复发，出现怕冷、怕风甚至刺痛的症状。曹东萍说，此时不宜再穿露脚面的春秋鞋，应当穿上球鞋等夹层鞋，垫上棉垫，同时鞋要宽松，不宜过紧。

吃黑木耳、洋葱等食物有助于改善血液循环，降低血液黏度。根据身体情况，也可炖些鱼汤、红豆汤、排骨汤、西洋参汤增强免疫力。每天泡脚后，用手指搓揉脚跟、脚掌、脚趾和脚背，睡觉时可先将脚抬高，也可改善血液循环。

#### 冬季加湿别过量

冬季居室湿度较小时，可以使用加湿器增湿，但湿度偏大时却没有“减湿器”来降低湿度。怎么办呢？方法很简单：一是提高居室温度（适用于早晚和阴雨雪天时），二是开窗通风（适用于晴日的白天），这两种办法都可以有效降低室内湿度。

## 打通督脉，振奋一身阳气

督脉与脊柱有关。“督”这个字在古代与“𦐇”通用，𦐇是指衣物上的背缝，在背部正中，正好是督脉的位置。衣服的𦐇缝也称为“船缝”，船就是脊柱的意思。因此，督脉实际上是古人对脊柱的一种认识。

### 转腰打通督脉

中医认为“腰为肾之府”，“腰不好”等同于“肾不好”。别小看转腰这个动作，它可是太极拳的精髓所在。俗话说“太极拳，太极腰”。一个人的“腰”是人体上下转动的枢纽，所以太极拳经谱中云：“腰为主宰”“主宰于腰”。“脊”是上下的门枢，“腰”是左右的门枢。练习太极拳时，腰的左旋右转，可以刺激命门与左右腰眼（肾俞穴），故有补肾强壮的作用。

转腰的具体方法是：站在地上，两腿分开，两手叉腰，腰向前弯，先按顺时针方向转动10圈，再按逆时针方向转动10圈。练习转腰时法可配合呼吸，即转前半圈吸气，转后半圈时呼气。

### 拉筋可祛痛排毒

中医讲“骨正筋柔，气血自流”，也就是气血通畅了，疼痛就能消失。因此，中医认为拉筋可以祛痛。此外，拉筋还可以排毒，因为拉筋能打通背部的督脉和膀胱经，而膀胱经是人体最大的排毒系统。

拉筋一定要得法，尤其是不可过于用力，以自己感觉舒适为好。如果在拉筋时出现抽筋就说明拉伸力度过大，应立即停下来，以后再拉筋时也要减轻拉伸的力度。如果拉筋后出现局部疼痛，影响正常运动，可能是肌腱或韧带拉伤，应暂停拉筋，及时到医院就诊。

此外，凡有高血压、心脏病、骨质疏松等病及长期体弱的患者，一定要先咨询医生是否适合做这类拉筋健身活动。



腰部是督脉及膀胱经所循之地，转腰能疏通督脉，固肾益精，培补元气。



## 睡好“子午觉”，储养阳气

俗话说：“养生有三大法宝：三寒、两倒、七分饱。”所谓“两倒”，是指要睡好“子午觉”。所谓子午觉，是指在子时和午时入睡。

### 子时深睡护阳气

在中医里讲，子时（23点～凌晨1点）是胆气生发之时，一阳初生，这时阳气开始升发。十二生肖以鼠打头，用鼠来比喻胆经，鼠在这个时间最活跃。有过熬夜经历的人知道，晚上九十点钟的时候会感觉非常困，但是过了11点后，反而能感觉到自己变精神了，大概就是这个原因。

所以，人在这个时候如果不睡觉，阳气没养住，就会耗散最宝贵的生机。中医认为，子时是阴阳大会，水火交泰之际，称为“合阴”，是一天中阴气最盛之时。《黄帝内经》中说“阳气尽，阴气盛则目瞑；阴气尽而阳气盛则寤矣”，就是说阴气最盛时人要睡觉，阳气最盛时人就醒来了，所以我们在子时就应该进入熟睡状态。如果23点都不睡觉，那么人的阳气就升发不起来了，阳气没养住直接导致两种后果：其一，早上睡懒觉，醒不了、起不来；其二，起来时头昏沉沉的，白天做事也没精神。

### 午时小憩养精气神

午时（上午11～13点）为心经当令，正是阴生，阴气忤逆阳气之时。从子时起，阳气开始升发，到午时，阳气是最盛的时候，中医称之为“合阳”，阳气到达顶峰后，盛极必衰，也就慢慢开始衰弱了，而阴气开始生发了。动生阳，静生阴，所以午时宜静养，可以静卧或静坐30分钟，既可以生发阴气，又能保心气。即使没时间睡觉或者睡不着，闭一会儿眼睛，对身体也有好处。

中医认为，心为“君主之官，神明出焉”，午时正是阴阳交合的时候，正所谓“阴阳相搏谓之神”，此时小憩最能养精气神。养好了精神，你下午才有精力工作。



## 春饮花茶，冬饮红茶，散寒邪

茶叶也是中药。中医认为，茶叶性味苦、甘、凉，入心、肺、胃经。茶叶上可清头目，中可消食滞，下可利小便，有清头目、除烦渴、化痰、消食、利尿、解毒的功效，是天然的保健饮品。一年有春、夏、秋、冬四季之分，茶叶也有寒、热、温、凉性味的差别。因此，四季饮茶也各有讲究。

### 春饮花茶祛寒气

春季应养肝，肝易郁，所以重点在于疏通肝气，而芳香类物质有通窍的功效，花茶可以养肝利胆、强健四肢、疏通经脉。所以，春季可多喝花茶，如茉莉花茶、桂花茶、玫瑰花茶等，当然具有天然花香的凤凰单丛也很适合春天饮用。

### 冬饮红茶暖胃

冬季天冷了，人体生理功能减弱，阳气渐弱，适合喝性温的红茶与熟普洱。红茶甘、温，可养人体阳气；红茶中含有丰富的蛋白质和糖分，可以生热暖腹，能增强人体的抗寒能力，预防流感；熟普洱可以暖胃祛寒，消食化积。

#### 金盏玫瑰茶

##### 茶方

金盏花 3 朵，玫瑰花 8 朵。

##### 泡法

将金盏花、玫瑰花一起放入杯中，冲入沸水，盖盖子泡约 3 分钟后饮用。

##### 饮法

每日 2 次，随时温服。



#### 红枣红茶

##### 茶方

红枣 3 枚，红茶包 1 个，红糖适量。

##### 泡法

将红枣洗净，去核，果肉切小块，与红茶包、红糖一起放入杯中，倒入沸水，盖盖子泡 3~5 分钟，调匀后即可饮用。

##### 饮法

每日 2 次，随时温服。





## 多吃“红色食物”祛寒补气

中医认为，天冷时节是“进补”的好时候。冬季天寒地冻，寒气盛则伤人之阳气。老年人多阳气不足，不耐寒冷。因此，在冬季适当吃些“红色食物”，既可防病壮体，又可御寒补气。

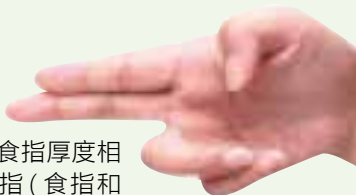
### ● 血肉有情之品，暖中祛寒

红色肉类是含血红素的肉食品和肉制品，如牛肉、羊肉等畜肉，其性温而不燥，具有暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效。中医认为，五畜为“血肉有情之品，最为补人”，能滋养人体精血。因为红色肉类多数富含天然铁质，有助于养血补血，使心血充盈，面色红润。

#### 红肉，每天最多吃多少？

红肉的肌肉纤维粗硬，脂肪含量较高，一旦摄入量多，会使心血管疾病发生率明显增加，尤其是冠心病。但是红肉中富含矿物质尤其是铁、锌，并且容易被人体所吸收、利用，还有丰富的蛋白质、维生素（B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、A、D）等。

那么，每天吃多少肉会对健康造成危害呢？一般认为，100克是个上限，因此将建议量定在50~80克。天冷时，需要更多的能量抵御寒冷，建议吃80克。



切一块与食指厚度相同、与两指（食指和中指并拢）的长度和宽度相同的瘦肉，相当于50克的量，即可满足一天需要。

### ● 红色蔬果护血管、抗中风

寒气可以减慢血流，增高血液黏稠度，从而导致心脏血管发生痉挛，诱发心绞痛，或者形成血栓，导致心肌梗死、中风。很多红色蔬果，如胡萝卜、红辣椒、番茄、草莓、樱桃、红枣、山楂、红葡萄等对健康很有益。它们多富含番茄红素、多酚类色素、花青素等天然色素，具有抗氧化作用，能对心脑血管起到一定的保护作用，从而预防心脏病、中风等。

### ● 御风寒、降胆固醇的红色搭配



降低牛肉中胆固醇的吸收，  
温暖脾胃



降低羊肉中胆固醇的吸收，  
促进血液循环



# 逼出“五级寒湿”， 身体不垮，百病难侵

寒湿一层一层由肌表侵入脏腑，体质一向虚寒的人，湿从寒化为寒湿。寒湿是万病之源：入侵皮肤表层则表现为瘙痒、湿疹等，导致青春痘、色斑等皮肤病；入侵经络关节则导致筋脉拘挛，关节酸困，肢体屈伸困难；入侵五脏六腑则导致许多旧病复发或加重，如慢性支气管炎、哮喘、肺心病、冠心病、高血压、糖尿病等。所以，如何将寒湿气有效地逼出体外是养生的重点。



# 一、一级寒湿在表层， 先防外邪侵犯

《黄帝内经》上说：“寒湿之中人也，皮肤不收，肌肉坚紧，荣血泣，卫气去，故曰虚。”

意思是说，寒湿伤人，会使皮肤拘急，肌肉坚紧，营血凝涩，卫气（运行在人体体表，起到护卫周身、防御外邪的气）耗散，所以说是虚证。

## 肤色差：寒湿在作怪

### 寒湿重，4种病色写在脸上

身体患病时，脸色会表现得异常，称为“病色”。

#### ❶ 惨白

这种脸色跟气虚、血虚、体寒有关，多有气短、四肢乏力、头晕、动则汗出、失眠多梦等症状，可选用人参归脾丸等中成药补充血气。

#### ❷ 蜡黄

这种脸色不是脾虚就是体内有湿气，表现为面色萎黄、少气懒言、饮食减少、大便溏稀，可用四君子丸、香砂六君丸、补中益气丸，如体内湿气重可用参苓白术丸。

#### ❸ 潮红

这种脸色多为阴虚，阴虚主症为五心（手脚心和胸口）烦热或午后潮热、盗汗等，可选中成药知柏地黄丸、六味地黄丸、麦味地黄丸等。

#### ❹ 晦暗

这种脸色的人多为肾虚，主要症状为小便频多、遗精、腰膝酸软、听力减退、气短、倦怠无力、四肢怕冷、宫寒不孕等，可遵医嘱选用六味地黄丸或金匮肾气丸等。

## 搓脸，畅通面部气血

在疲劳时搓一搓脸，顿时有神清气爽之感。其实，搓脸的好处不仅仅是舒展面神经和表情肌，更重要的是可防止面神经炎、视力减退和肩周炎。面神经很丰富也很脆弱，易受外界因素的影响而发生神经炎，出现口角歪斜、下睑外翻等。因此，必须细心呵护面神经，除增强体质，不让风寒乘虚侵袭外，经常搓脸是一项很有效的保养措施。

### 搓脸方法有讲究

搓脸不能像搓澡那样使劲，要顺肌肉纹理、逆皱纹方向，即两手轻轻地贴住脸颊，向上、向外搓摩，然后手指由内向外轻按眼角鱼尾纹处，最后用两掌心交替在额头从下向上摩擦，至脸上有热烘烘的感觉即可。脸上有伤口或明显痤疮时，不要搓脸。

搓脸时注意双手上抬，肩关节上下活动，这种双手上抬的活动是缓解肩周炎的好方法。另外，干性皮肤的人在搓脸时手法不要太重，速度也不要过快，以免搓伤皮肤。

### 冬季宜常干洗脸

冬季天寒地冻，对经常暴露在外的面部皮肤是个考验，尤其我国北方大部分地区冬季干燥，缺水更会使皮肤的美丽和健康受到影响，怎么办呢？这里有个很简单的方法——干洗脸。

具体方法：两掌心相对，双手互搓120下至发热，将温热的手心放置于两颊预热，待温度传导1分钟后开始干洗脸，两中指放于鼻翼两旁，带动手掌从下至上搓至两中指在额顶部正中（神庭穴）汇合，再以掌根带动，使手掌分开两侧，中指经太阳、上关、下关等穴最后停于承浆穴，如此为1次，反复干洗直至脸部温热，感到滋润。

注意进行干洗脸时不要太用力，速度宜慢不宜快，冬季每天早晚各做1次。



## 每晚喝碗粥，祛寒湿，改善肤色

晚餐应选择含纤维素和碳水化合物多的食物，所以混入少量粗杂粮，能改善糖耐量，降低胆固醇，促进肠蠕动，防止便秘，对糖尿病患者很有好处。而且粗粮带来的饱腹感，有助于预防糖尿病患者夜间出现低血糖。

### 晚餐适合吃什么粗粮

糖尿病患者宜吃莜麦面、荞麦面、燕麦面、玉米面、小米、燕麦及杂豆等粗粮。这些食物都含有较多的微量元素、维生素和膳食纤维，对改善葡萄糖耐量、降低血脂都有良好的作用。

最好选不胀气、促睡眠的（比如干黄豆晚上吃容易胀气，不利于睡眠）食物，如小米、燕麦等。

### 根据体质来选粗粮

身体状况	适合主食
胃肠不好	小米、大黄米和糙米
血脂高或身体肥胖	燕麦、玉米
贫血	小米、黄豆
体质较热	荞麦、绿豆
容易水肿	红豆、薏米

### 讲究吃的方法

晚上吃粗粮一定要讲究吃的方法。比如，多种粗粮混合着吃，或二合一，或三合一。主食要经常变换花样，使粗粮既好吃，又容易接受。例如，牛奶加燕麦片粥、金银卷（白面、玉米面），二米饭（大米、小米），三合面糕（白面、豆面、玉米面），等等，大家可以试试。

当然，晚餐也可以喝点小米粥，喝粥前最好吃点主食，或者在粥里加点豆类、玉米、燕麦等粗粮，使血糖上升变慢。

#### 二米银耳粥补气

大米、小米各 50 克，银耳 20 克，冰糖 10 克。将大米、小米洗净，浸泡 30 分钟；银耳用水泡发，洗净，撕小朵。将锅置于火上，倒入适量清水大火烧开后，加入大米和小米煮沸，转小火继续煮 10 分钟，再加入银耳同煮至米粒软烂。加入冰糖煮至化开，拌匀即可。





## 桃红四物汤，改善皮肤暗淡无光

药理研究表明，桃红四物汤主要有抗炎、降血脂、扩血管、抗疲劳及耐缺氧、抗休克、补充微量元素等作用。现代研究发现，桃红四物汤随症加减，对皮肤科多种常见疾病都有较好的疗效。

### 桃红四物汤的神奇效用

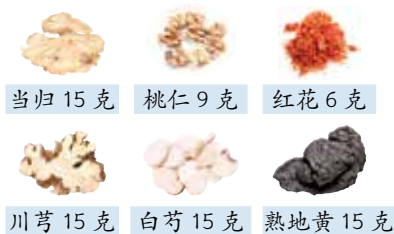
桃红四物汤出自《医宗金鉴·妇科心法要诀》，由当归、白芍、熟地黄、川芎、桃仁、红花组成，具有养血活血祛瘀之功效，被医家推崇为调经要方，广泛应用于妇科病的治疗。

桃红四物汤还是治疗皮肤病的名方，不仅对改善面色苍白、肌肤粗糙有很好的效果，还可延缓肌肤衰老。

另外，据药理研究，当归、川芎、桃仁、红花，可增加冠脉血流量，减轻心脏负担，降低心肌耗氧量，为治疗心肌缺血，增加心肌供血不可缺少的药物。

### 水煎桃红四物汤

像黄褐斑、过敏性紫癜、银屑病、红斑类疾病、黑变病、痤疮等皮肤病，都可以在中医的指导下服用桃红四物汤。



#### 制法

将药材放入砂锅中，加入4碗水。当4碗水熬成1碗时，就可以饮用了。

#### 服法

每日1剂，水煎，早晚2次口服，第3煎可外敷。

#### 禁忌

女性需在经期结束之后服用，因为经期不适合进补，也不宜服用任何药物。不用多服，每次连服4~6天即可。

#### 方解

桃红四物汤是在四物汤的基础上，加入了桃仁和红花。桃仁能破血行瘀、润燥滑肠，红花则能活血通经，祛瘀止痛，改善微循环，促进黑色素的溶解，从而使气血更加畅通，并达到排毒养颜的功效。



## 桃花美容方，祛寒活血脸滋润

古人曾用“人面桃花相映红”来赞美女性娇艳的容姿。事实上，桃花确有美容之功效。宋代药物学家苏颂说：“酒渍桃花饮之，除百疾，益颜色。”药理研究发现，桃花含山柰酚、香豆精和游离氨基酸等成分，有排毒养颜的作用。

### 春采桃花好美容

阳春三月，桃花吐艳，走进桃花林，春光、春花、春容融为一体，光照春花，花映春容，无限娇美。此时采摘含苞待放的桃花花蕾（因其花粉未散失，美容效果更佳），做成美容食品或面膜，再好不过了。

中医认为，桃花味、甘辛，性微温，有活血悦肤、利尿、化瘀止痛等功效。现代医学认为，桃花含有山柰酚、胡萝卜素、维生素、优质蛋白、挥发油、脂肪、纤维素等成分，其中山柰酚有较好的美容护肤作用。

### 桃花美容方二则

#### 1. 桃花猪蹄美颜粥：桃花（干品）

1克，猪蹄1只，粳米100克。将桃花焙干，研成细末，备用。把猪蹄皮肉与骨头分开，放入锅中加适量清水，以大火煮沸，撇去浮沫，改小火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出，加入粳米及桃花末，继续用小火煨粥，粥成时加点盐、香油、葱花、生姜末，拌匀，隔日1剂，分数次温服。

本方有活血润肤、益气通乳、丰肌美容、化瘀生新、驱散寒气的功效，可去脸部色斑及滋润皮肤，补益身体。

2. 桃花冬瓜籽蜜羹：干桃花1克，冬瓜籽15克，共研细末，调入蜂蜜20克，冲入白开水50毫升，搅成羹状。晚上睡前食用，留下10克羹敷面部黄褐斑处，20分钟后，用清水洗净。

本羹既祛斑，又对皮肤有营养增白作用，不但能消除黄褐斑，对雀斑也有一定疗效。



#### 桃花白芷酒除斑

农历三月三或清明节前后，采集桃树东南方向枝条上含苞待放及初开的桃花300克，去中药店购白芷40克，切成薄片，将桃花、白芷片泡入上等白酒1000毫升中，密封，不时摇动，1个月后开封取用。每日早、晚饮桃花白芷酒10~30毫升，同时倒少许于手掌心，两手对擦，待手擦热后，来回揉搓面部。连续饮用1个月以上，不仅可消除面部黄褐斑，还能治疗面色无华、黑斑及产后脸色黯黑等。

## 按5穴1分钟，脸上不长色斑

随着岁月的流逝、年龄的增长，几乎所有人的脸色都会慢慢变得暗沉，很多人的脸上还会长出色斑，特别是黄褐斑。平时坚持按摩一些穴位，对美白皮肤很有好处，而且能帮助治疗面部色斑。

### 穴位定位

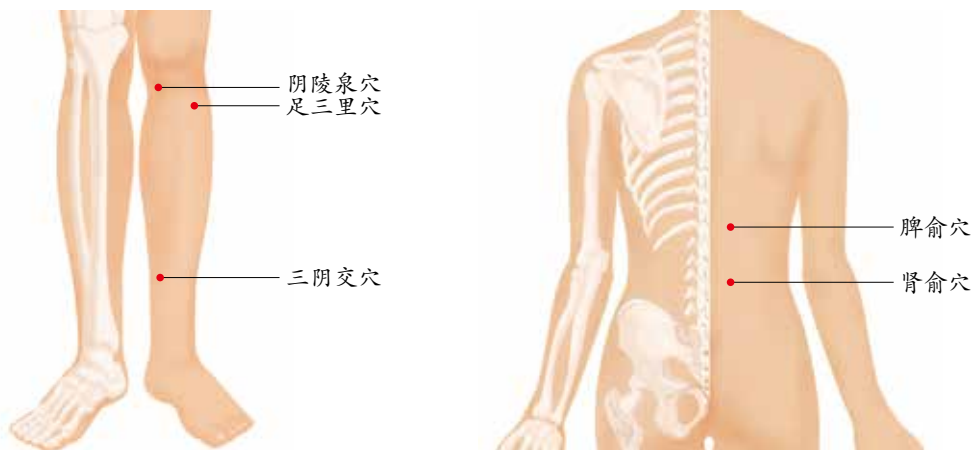
**三阴交**：小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

**阴陵泉**：位于小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中，与阳陵泉相对，或当胫骨内侧髁后下方凹陷处。

**肾俞**：在第2腰椎棘突旁开1.5寸处。

**足三里**：外膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处。

**脾俞**：背部，在第11胸椎棘突下，左右旁开各1.5寸处。



### 按摩方法

每天用手指按揉以上穴位，时间不拘，空闲的时候就可以，但要保证一天总共10分钟以上。如果你体内有脾湿，按有些穴位会疼，但是坚持按揉，你会发现疼痛在逐渐减轻，说明你的脾湿在好转。

#### 穴位祛湿

##### 一点通

对于出现面斑的朋友来说，还需要按摩长斑的地方。中医上有阿是穴的说法，就是哪里有病哪里就有穴位，对于色斑也是这样。产生色斑的地方往往血液循环不好，按摩可以疏通经络、行气活血，从而淡化色斑。

# 银屑病：根治需改变体质

## 银屑病病源在于“毒”

银屑病俗称牛皮癣，病源在于“毒”。此病反反复复，极难根治，有皮肤病中的“癌症”之称。中医认为，银屑病的病因病机多为素体肌肤燥热，久则血热、血燥、阴耗而发病，且血热之病机贯穿银屑病发病过程的始终。这种病不仅损伤皮肤，还会累及骨关节，使骨关节畸形，功能发生障碍。

### 治疗以解毒为主

西医用激素和细胞毒性药物治疗，这些药副作用极大，虽能一时缓解症状，但长期疗效难以肯定。皮肤科医生早已不主张使用。

中医着眼于毒，治疗以解毒为主，如消银解毒汤，并辅以益气养阴、活血化瘀等中药，可使该病明显好转，其疗效远胜于目前其他治疗手法。

### 药粥缓解银屑病

根据中医理论，在辨证论治的基础上，适当选用一些清热凉血、解毒利湿、药食两用的中药熬成药粥，坚持服用，不仅能促进皮疹的消退，而且对延长银屑病的复发时间也有帮助。

**马齿苋绿豆粥：**将新鲜马齿苋 60 克放入沸水中焯一下，切碎，加粳米 50~100 克，绿豆 30 克，同入砂锅，加水适量，待粳米、绿豆快煮熟时加入马齿苋，再煮 5 分钟即可。

**双花绿豆粥：**粳米 50~100 克，绿豆 30 克，同入砂锅，加水适量，待米、绿豆快煮熟时加入银花、槐花（马路边的槐花禁用）各 15 克，再煮 5 分钟即可。

**车前草薏米粥：**新鲜车前草 60 克，放入沸水中焯一下，切碎，粳米 50~100 克，薏米 30 克，同放入砂锅中，加水适量，待粳米、薏米快熟时加入车前草，再煮 10 分钟即可。

### 银屑病患者需要多晒太阳吗

紫外线尤其是中波紫外线（UVB），有助于皮损愈合，减轻炎症，因此多晒太阳对银屑病有好处。紫外线还可以减缓皮肤细胞过快更新，使银屑病皮损可以在阳光下获得缓解或愈合。但是如果过度暴晒导致晒伤，反而会皮损加重，出现同形反应，因此，要避免在阳光强烈的时段晒太阳。接触阳光时要逐渐增加曝光时间，以适应日光对皮肤的影响。另外，选择合适的防晒用品，对防止晒伤也很重要。

## 寒湿、湿热体质需纠正

体质是疾病发生的背景。单纯地强调疾病的分型论治，是针对疾病的结果，是“治其然”；只有着眼于体质的动态变化，兼顾疾病、症状的治疗，才能“治其所以然”，才有资格谈“治病必求于本”。

### 银屑病体质说

银屑病单单着眼于症状的消除是不可能达到根治的目的。只有对于疾病发生的背景——体质有透彻的认识，把从体质的特异性和动态变化，到疾病、症状的发生之间的每个环节都给予合理的理论解读，才可能对银屑病的复发有清晰的认识，也才可能预防银屑病的复发，达到根治的目的。

银屑病患者群体中，有的冬重夏轻，有的夏重冬轻。“症”是一样的，或者说从体征上不容易区别，但“人”（体质）是不同的，甚至完全相反。临床上统计，冬重夏轻者属于寒湿体质的偏多；而夏重冬轻者属于湿热体质的偏多。

#### 如何清洁受银屑病影响的皮肤

清洗时，尽量避免用力摩擦或撕扯皮肤。可以使用中性肥皂或医学护肤品清洗，避免使用添加香精的产品。洗澡后，不要去撕扯肘部、膝盖部位的死皮。浴后可用毛巾拍打全身，吸干水分。

所有皱褶部和隐蔽部位都要拍干，要特别注意耳洞、耳后、腋窝、乳房下皱褶、腹股沟和脚趾缝等处皮肤保持干燥。



### 寒湿体质需祛湿温中

若要解决寒湿之邪，便需祛湿温中。在饮食上不要食用生冷食物，以免伤脾加重寒湿。

用山药 50 克、薏米 250 克、茯苓 30 克熬粥，在上午 9 点服用，可健脾益气、祛湿升阳。坚持服用可祛除体内寒湿之邪。

### 湿热体质多清热利湿

湿热体质的人对气候、季节变化较难适应，面部皮肤油脂较多，易生粉刺，好上火，常常大便黏滞不爽，小便发黄，白带增多、发黄。情绪不宁，心烦意乱，易生痤疮，易患淋证（尿路感染）、扁桃体炎等疾病。

多吃清热利湿的食物，如茯苓、薏米、绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。少食辛温助热的食物，如鸡肉、鸽子肉、羊肉等温性肉类，以及桂圆等水果。

### 湿热体质生活调理要点

湿热体质，除通过饮食调理外，还要注意避免暴饮暴食、酗酒，少吃肥腻食品、甜品，以保持良好的消化功能。

适度饮水，避免水湿内停或湿从外入。

早起出来活动到出汗为止，出汗可帮助排湿，但也不要大汗淋漓以免伤气。

## 按摩胃经升底气，活血利湿

按摩胃经，一方面可以充实胃经的经气，使它和与其联系的脏腑的气血充盛，不易生病；另一方面可以从中间切断胃病发展的通路，将胃病消弭于无形之中。中医认为，“脾胃为后天之本”，日常的饮食营养都是靠胃来供应，胃的功能是否正常，影响着全身健康。

### 胃经循行图

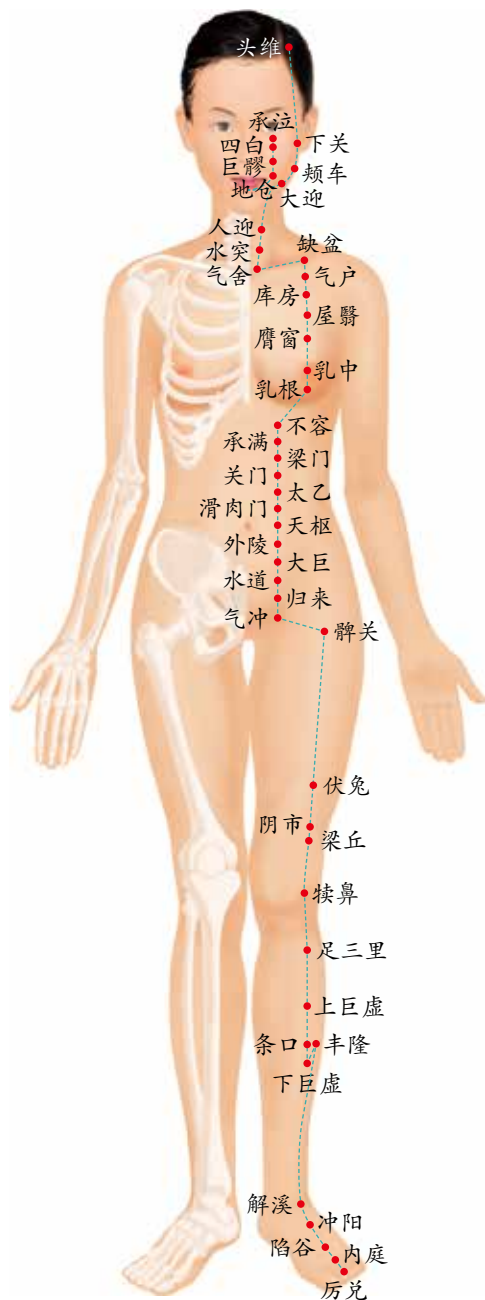
足阳明胃经起于鼻旁，挟鼻上行至鼻根部，入于目内眦，交于足太阳膀胱经，沿鼻外侧下行至齿龈，绕口唇，再沿下颌骨出大迎穴，上行耳前，穿过颌下关节，沿发际至额颅。一条支脉从大迎穴下行，过喉结入锁骨，深入胸腔，穿过横膈膜，归属胃，并与脾相络。另一条支脉直下足部二趾与中趾缝。此支又分两支，一支自膝腘下3寸分出，下行至中趾外侧；另一支从足背分出，至大趾内侧交足太阴脾经。

### 按摩胃经的方法

**推胃经：**取端坐位，两手拇指分别按于足三里穴，沿胫骨外侧自上向下推至踝关节处，各推30次。

**敲胃经：**敲打时从锁骨下，顺两乳，过腹部，到两腿正面，一直敲到脚踝，敲打胃经可稍用力。

面部的供血主要靠胃经，所以颜面的光泽与否、皮肤的弹性程度都是由胃经供血是否充足所决定。只要坚持敲打大肠经和胃经，都会有所变化。



足阳明胃经

## 太溪、三阴交合用，补肾回阳

太溪穴是肾经的原穴、腧穴，“太”为尊贵，意为人身诸经贵气都要归于此穴。太溪穴是补肾大穴，有平衡协调阴阳之功，既能滋阴降火，又能培元补肾，既可治肾阳虚引起的畏寒肢冷、神疲嗜睡、头昏目眩，又能治肾阴虚引起的慢性咽喉炎、心烦心痛、失眠多梦。更值得一提的是，每天按揉太溪穴3~5分钟，可以有效防治肾炎、肾绞痛、痛风等疾病。

### 按摩太溪穴补元气

太溪穴位于足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。取该穴时，卧着或坐着，放松全身肌肉，并将袜子脱掉露出足跟部。

以拇指用力均匀地在内踝与跟腱之间反复仔细地按压，寻找感觉酸、痛、胀最为明显且为凹陷的地方，即为此穴的准确位置。

绝大多数肾脏疾病，如慢性肾炎、慢性肾功能不全、糖尿病肾病等，特别是对患有慢性肾病，同时表现为浮肿、腰酸腿冷、浑身乏力的患者效果最为明显。还有人经常足跟痛，这也是肾虚的表现，应多揉太溪穴。



按摩太溪穴：用对侧手的拇指按揉，也可以使用按摩棒或光滑的木棒按揉，注意力量柔和，以感觉酸胀为度，不可太过用力以免伤及皮肤。

### 按摩三阴交穴祛湿气

三阴交位于小腿内侧，在内踝尖上方四指的骨后缘处。操作方法：每天晚上睡觉前，先用热水泡脚10分钟，泡到小腿肚子以上，然后开始从上到下按揉穴位。先按揉两侧阳陵泉3分钟，一定要产生酸胀的感觉才行。然后点按承山穴，小腿一定要放松，注意点按时不要使太大的力，因为这个穴位的痛觉敏感，刺激力量太大反而欲速则不达，时间也不需要太长，3分钟即可。最后按揉双腿侧的三阴交，向着骨缘内侧点揉5分钟。一定要坚持。



按摩三阴交穴：以拇指端有节奏地一紧一松用力按压，适当配合按揉动作，使之有阵阵酸胀麻感，且麻感放射至膝盖和足跟部位。



## 温法赶走风寒，利于治病

适度地“发热”，对于汗的正常排泄和在表之邪的祛除都是有利的，对于保持健康是有益的，千万不可误治、压制。银屑病发病原因复杂，对于该病的治疗方法和患者的饮食、生活禁忌等存在很多争议。建议多数银屑病患者治疗应用温法。

### 天疗多注重夏季

天疗中夏天的温热天气有治疗作用；地疗中南方的温润气候也有治疗作用。对多数银屑病患者的治疗都以麻黄、桂枝、生姜等温通发散药物为主，并且提出自疗应该“不忌发物”、多晒太阳、多运动、多穿衣服等，取得了较好的临床效果。

另外，银屑病最多见冬重夏轻规律者，此即“若冬无夏”。其治疗最关键的问题应该是使人体内多些“夏”意，即发散之意，对于阳气不足的银屑病患者，大量使用辛温发汗之品治疗（即达到所设想的全身微汗），而非固护（固护有藏而少用的意思）之意，即“冬”意；银屑病的病机是暂时的、“用”层面上的阳气不用，有可能在短期内纠正。

### 适当吃温热发物

阳气不足的银屑病患者，多数情况下是可以吃温热发物的，如温酒、温的羊肉汤等。如体表已经通了，吃“发物”会让身体更热、体表更通、出汗更正常。

比如，温酒可使“卫气先行皮肤，先充络脉”，为“百药之长”。银屑病为“其在皮者”，无疑归属于外科疾患，《黄帝内经》上明确记载“汗而发之”。温酒用于方药中可以助汗，故温酒可以用于银屑病的治疗。用温酒后出现皮损变红、变多、变散等现象，应该反思应用的时机和多少的问题。



酒要温热服，服后最好得汗。  
而冷酒无宣畅之功，反而会  
滞留水湿。



## 既健脾又祛湿的食物

**白扁豆：**具有健脾和中、消暑化湿等功效，适用于皮肤湿疹、暑湿吐泻、脾虚呕吐、食少便溏、泄泻水肿、赤白带下等病症。

**赤小豆：**有利水消肿、解毒排脓、清热祛湿、健脾止泻的功效，尤其适合皮肤湿疹患者食用，无论急、慢性皮肤湿疹之人均宜多食、常吃。

**薏米：**有健脾、利湿、清热的功效，尤其适合皮肤湿疹或湿热之患者食用。

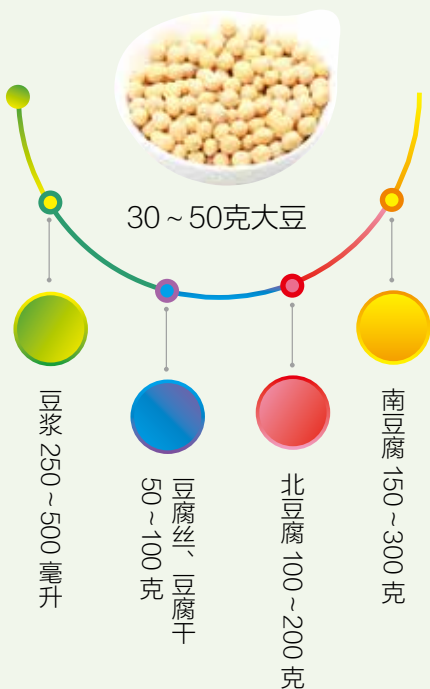
**鲫鱼：**有健脾、利湿的功效，适用于脾虚食少、虚弱乏力、消渴引饮、浮肿、小便不利等病症。

**玉米：**具有调中开胃、降浊利尿等功效。

**高粱：**有健脾益肾、渗湿止痢的功效。

### 豆类，每天最多吃多少？

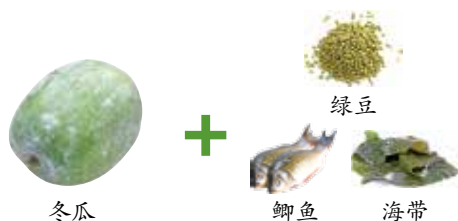
《中国居民膳食指南》建议每人每天摄入 30~50 克大豆或相当量的豆制品。注意，如果早上喝豆浆，其他豆制品食用量还要略减。



### 健脾祛湿的搭配



健脾益气，养阴除烦，  
适用于脾胃虚弱者



补而不燥，健脾祛湿，  
含有丰富的营养

# 皮肤瘙痒：“方”到痒止

## 湿气大，皮肤痒

闷热潮湿的天气易引发疾病，尤其是皮肤问题，湿热病患者绝大部分有共同的特征，那就是局部瘙痒。

### 不同型皮肤瘙痒的特点

**风寒型：**肌肤非常干燥，常有脱屑，瘙痒发作的时候，不碰还好，稍微用力抓一下，便瘙痒不绝，无法停止，皮肤泛出大片的屑末。尤其是遇到风寒季节，瘙痒的病情会加重。这类型的人，还常伴有面色无华、气虚、贫血的表现。

**湿热型：**若内含湿热，则热极生风，里不得疏泄，外不得透达，表现在体表，就是皮肤瘙痒不止。同时也会有口干口苦、胸胁闷胀、小便黄赤、大便秘结等症状，女子还会出现白带过多等症状。



### 对付瘙痒，冷处理更科学有效

湿疹发作，或是其他原因引起瘙痒，皮肤会发热。有些人觉得热水烫洗很舒服，其实恰好相反。皮肤瘙痒的部位最怕受到刺激，用热水烫，用火烤，皮肤局部由于高温，皮肤末梢神经被麻痹，感觉迟钝，瘙痒暂时减轻，但是皮肤表皮被热水损伤，失去屏障功能，变得干燥、脱屑，同时毛细血管扩张，更容易受到损伤。

当局部炎症刺激感觉神经末梢时，瘙痒更加严重，再加上不断地抓，皮肤变厚、变硬、肥厚，严重影响患者的生活质量。所以湿疹止痒要用冰敷的方法，可以使用冰毛巾或者冰袋进行冷敷，这样会使局部毛细血管收缩，减轻瘙痒感。

## 广东地区喝“凉茶”能祛湿吗

广东岭南气候炎热，雨水丰沛，湿度大，属湿热之地，所以广东地区常见湿性体质，可分为寒湿体质及湿热体质，因此广东人常常饮用“凉茶”降火。所谓“凉茶”，是指一大类具有清热降火作用的药方。不经选择地服用凉茶并不利于健康，应根据不同的体质来选择，如对于痰湿、气虚、阳虚体质人群，太过苦寒的凉茶易损伤脾胃，不仅无法祛湿，反而因脾胃进一步损伤而使湿邪更盛。

## 芥末猪肚，祛风寒，止瘙痒

猪肚是广东人的叫法，实为猪的胃部，能健脾胃、补虚损、通血脉。《别录》说它“补中益气，止渴”，和香菜都是开胃祛寒、止痛解毒的佳品，虽然不多用，但功效不可忽视，食之能疏风解毒，从而止痒。

### 猪肚祛寒止痒

猪肚性微温，归脾、胃经，可以补虚损，健脾胃，消食积。《本草经疏》中说“猪肚，为补脾胃之要品，脾胃得补，则中气益，利自止矣。”《日华子》也说它“主补虚损……血脉不行，皆取其补益脾胃，则精血自生，虚劳自愈，根本固而后五脏皆安也”。因此，对于脾虚、血虚，容易患有风寒瘙痒的人来说，吃猪肚能补气养血，行气活血，祛寒止痒。

### 芥末猪肚



猪肚 400 克



芥末 20 克



香菜 10 克

#### 做法

1. 先将猪肚洗净、煮熟，切成丝，备用。
2. 用精盐等调料拌匀，然后和芥末、香菜末一起搅拌，即可食用。

#### 用法

每日 1 次，7 天为一疗程。

#### 方解

适用于风寒型皮肤瘙痒者。不过，芥末和香菜口味独特，尤其是芥末对口舌有强烈的刺激，因此做菜时不宜多放。

## 止瘙痒“按钮”之百虫窝

百虫窝又名血郄(xì)，属于经外奇穴，出自明代《针灸大全》，对荨麻疹、皮肤瘙痒症、风湿痒疹、阴囊湿疹、下部生疮等皮肤疾病均有治疗效果。由于本穴善治各种虫邪侵袭之病，有如直捣百虫之窝穴，故如此命名。每个人都有过瘙痒的不愉快体验，瘙痒难耐时别忘了按揉百虫穴止痒。



### 快速取穴

坐正屈膝或仰卧，百虫窝位于大腿内侧，髌底内侧端向上约4横指处，左右腿各一。

### 按摩方法

用拇指指腹垂直向下用力按压，按而揉之，以出现明显酸胀感为宜。

### 按摩主治

按摩百虫窝穴有祛风活血、驱虫止痒之效，主治荨麻疹、湿疹、蛔虫病、蛲虫病、皮肤瘙痒症。

穴位祛湿

一点通

我们经常形容痒的感觉像小虫子在身上爬一样，百虫窝穴是一个奇穴，这个穴位是“一百条虫子的窝”，用力点按可以止痒。如果出现严重的顽固性瘙痒，应当考虑是否有其他内脏疾病，如糖尿病、慢性肾小球肾炎等，慢性便秘等也会导致不同程度的皮肤瘙痒症状，这时就需要马上到医院进行相关检查了。

## 二、二级寒湿入肌肉， 早日清除防大病

《黄帝内经》上说：“湿伤肉”，“地之湿气，感则害人皮肉筋脉。”

意思是说，湿气能损伤人体肌肉，如果感受了地的湿气，就会伤害皮肉筋脉。

《黄帝内经》里又指出：“伤于湿者，下先受之。”

意思是说，湿邪伤人往往从人体下部开始，这是因为湿邪的形成往往与地的湿气上蒸有关，故其伤人也多从下部开始，如常见的脚气、下肢溃疡、带下病等。

### 肌肉酸痛：寒湿入腠，不通则痛

#### 寒湿先入皮下，肌肉易受伤

中医古书里说，寒气先堆积在皮下的经络里，也就是书中所说的“腠理”，时间久了会转移到相应的“腑”中。寒湿留在肌肉中，会造成肌肉酸、困、累、乏，如肩颈肥厚，酸困，腰酸乏力，关节酸困。

#### 小腿肚子发酸、发沉说明湿气重

《黄帝内经·素问》上说：“凡此太阳司天之政……民病寒湿，发肌肉萎，足痿不收，濡泻血热。”寒湿聚集于肌肉，就会导致经络气血运行不畅，肌肉酸困乏力。

比如，早晨起来感觉小腿肚子发酸、发沉，就是体内有湿气的典型特征。

另外，肌肉发硬，提捏很疼的地方也是经络上的病灶点。常有人说发硬的就是肌肉呗，但是真正的肌肉在放松时是不硬的，而且绝不会痛，在僵硬发痛的肌肉下往往隐藏着病灶点。

#### 按摩两穴先祛寒湿

**承山穴：**在小腿肚子下方正中，这里，肌肉分成“人”字形，承山穴就在“人”字中间。可点揉此穴祛除体内湿气。

**丰隆穴：**小腿外侧的中点，肌肉较鼓起的地方，这个是祛湿较好的穴位，每日用艾条灸15分钟即可有效健脾化湿。

## 艾草水泡脚，赶走寒湿

据《本草纲目》记载，艾草是性温、味苦、无毒的一味药。它具有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效，也常用于针灸，故又被称为“医草”。用艾草泡脚不仅能赶走寒湿，还能改善肺功能，对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

### 艾草泡脚的方法

艾草泡脚的方法和生姜泡脚的方法相近，一般取 30~50 克（1 小把）干艾草煮水泡脚。煮法：将艾草放入锅中加入小半锅热水，盖上锅盖（盖上锅盖煮可以避免其挥发）煮 10 分钟左右。煮好后，将全部艾草水倒出，加入适量冷水至 40℃ 左右（一般以不感觉到烫为宜）。泡脚时水要没过踝部，最好边泡边搓双脚。



### 泡脚的注意事项

体内寒湿重的人，每周可以用艾草泡一次脚。还可在用艾草水泡脚的同时，喝上 1 杯生姜红枣水（10 粒干红枣加两片生姜，加 10 碗水煮 15 分钟）作为辅助。

用艾草泡脚的同时要多喝温开水，少吃寒凉的食物，注意休息。

### 安全泡脚有禁忌

第一，泡脚时间不宜过长，以 15~30 分钟为宜。泡脚时血液会流向下肢，脑部易供血不足。心脑血管疾病患者、老年人如果感到胸闷、头晕，应暂时停止泡脚，休息一下。糖尿病患者末梢感觉能力差，应由家人先试水温，以免发生烫伤。

第二，饭后 1 小时内不宜泡脚。吃完饭后，体内大部分血液流向消化道，如果饭后立即用热水泡脚，本该流向消化系统的血液转而流向下肢，会影响食物的消化与吸收。因此，最好饭后 1 小时再泡脚。

第三，中药泡脚最好用木盆。铜盆等金属盆中的化学成分不稳定，容易与中药中的鞣酸发生反应，生成鞣酸铁等有害物质，使药物的疗效大打折扣。

第四，女性经期别自己乱用中药泡脚，最好咨询医生，根据自身情况对症下药。



## 吃点生姜，酸痛不上身

中医讲究食疗养生，我们也不妨学学“吃”掉湿气的方法，不仅简单易行，还易于长时间坚持。吃姜就是化解体内湿气的一种好方法。

### 肌肉酸痛，吃点生姜

生活中，生姜一直被人们当作治疗感冒和胃肠不适的家庭良药。其实，生姜还有一个用处，那就是能减轻肌肉酸痛，并有效减轻关节炎的疼痛。

生姜有解表化湿功效，吃点姜可以健脾温胃，且生姜中的挥发油可促进血液循环、兴奋神经，使全身变得暖和。所以，运动后感到肌肉酸痛的人，不妨含两片生姜或冲杯姜糖水来缓解疼痛。

### 寒湿重，吃生姜有讲究

值得提醒的是，仅在做菜中放入生姜调味，是无法起到化湿作用的，最好将生姜带皮（姜皮有和脾行水消肿之功效）切下五六片，放入滚开的水中，煮几分钟后饮用。如果觉得生姜水难以下咽，还可加入一些红糖调味，对于畏寒痛经的人尤其有用。

寒湿重的人，在健脾化湿的同时，更需要减少内湿形成。在烹饪生菜、大白菜、苦瓜等凉性蔬菜时，最好加入姜、蒜，以中和其寒凉之性。



体质偏寒，平时怕冷的人还可以多吃些生姜来预防冻疮。如果患上轻度冻疮，可用生姜、红糖煎水内服，同时用生姜切片涂抹患处。

#### 生姜泡脚祛寒

生姜属于辛温解表的中药，有祛寒解表的作用，怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。泡法同艾草，生姜中的药用成分有许多是小分子物质，盖上锅盖煮可以避免其挥发。半块姜的用量是就一般家庭用来泡脚的盆装上半盆水的量而言。如果泡脚用的水量较多，或是怕冷的症状比较重，可酌情增加姜的用量。用生姜水泡脚一段时间后，怕冷的症状一般能够得到一定程度的改善。



## 做热身运动，强筋活血

我们在运动前都会做一些简单的热身运动，比如拉伸可以提高组织温度，进而促进血液循环，提高周围组织的弹性，使人避免在运动中出现肌肉酸痛等症状。其实，当寒湿袭表或在寒湿天气下，我们完全可以做热身运动来祛除寒气。

### 热身运动要动静结合

研究表明，热身运动最好以静态伸展运动为主，辅以少量的动态伸展运动，合理搭配，暖身效果更好。

静态伸展运动就是把肌肉拉伸到最紧的那一点后，继续保持一会儿。每个部位的拉伸可以重复2~4次，累计60秒。

动态伸展运动则多是些快速的运动练习，包括弯（转）腰、压腿、向前跨步、高抬腿走和侧身双腿交叉走等。

### 热身运动5~10分钟

热身持续5~10分钟，才可以充分地活动身体。冬天寒湿更重，应适当延长热身时间，以确保身体能充分活动。比如先慢跑3分钟，再做拉伸运动。患有肩周炎的中老年人，建议先做有氧运动，身体热起来后再做拉伸，可以避免关节因寒而收缩（指筋脉挛急，关节屈伸不利，多由于寒邪所致）出现不适症状。

#### 腹式呼吸运动也能暖手脚

动则生阳，冬季可以多运动抵御寒冷，从而改善手脚冰凉的症状。慢慢腹式呼吸对手脚冰凉也有很好的疗效。将手放在胸部，吸气的时候鼓起腹部，呼气的时候缩紧腹部，采用此类腹式呼吸法，能把氧气输送到体内的各个部分，促使血液循环加快，手脚自然就会暖和起来。



原地踏步走或抬膝：热身运动应集中在大肌肉群上，可通过原地踏步走、抬膝来为腿部运动作铺垫。

# 皮肤水肿：阴寒在内，遍身而肿

## 寒湿水肿是怎么回事

寒湿体质最主要的外显症状就是身体浮肿，年轻女生尤其容易出现下半身水肿，不仅看起来肥胖，而且长期血液循环差、代谢慢，久而久之，慢性病也易上身，严重影响健康。

### 寒湿易伤阳气，阻滞三焦

中医认为水肿的病机，其本在肾、其末在肺、其制在脾，并以脾肾作为水肿病机的主要关键脏腑。肺虚、脾虚、肾虚都可导致水肿。

- 水肿从上开始，头面较剧，兼肺系症状（心悸、气短、胸闷等）为风水，病在肺。
- 水肿从下开始，下肢较严重，兼脾湿症状（身体困重，神疲乏力，昏昏欲睡等）为水湿，病在脾。
- 早晨面浮，午后足肿，劳作后更严重为气血两虚、病在脾，宜健脾益气生血。
- 腰以下水肿严重，兼脾肾症状（精神疲倦、肢体发冷、下肢无力、胃口差、吃得少、大便稀、小便短赤、腰部酸软冷痛等）为阳虚水泛，病在脾肾，宜温补脾肾。

### 脾虚水肿多健脾

脾主运化水湿，如果脾胃气虚或脾阳不足，则水湿运不出去，积留在体内表现为肿。脾虚导致的水肿尤其体现在腿部皮肤按下凹陷不易恢复、不爱吃东西、饭后腹胀、小便减少，这时就应健脾利湿。

饮食上，多吃赤小豆、黑豆、薏米、山药、芡实、牛肉、红枣、胡萝卜、土豆等补脾食物，建议把薏米、山药、芡实放在一起熬粥，每天早上喝一碗。同时，忌食苦瓜、冬瓜、黄瓜、芹菜、香蕉等易伤脾气的食物。牛奶、芝麻、鸭肉、牡蛎易阻碍脾的运化，也不要多吃。

### 水肿病饮食上应注意什么

**水的控制：**饮水量视尿量而定，一般以总入量等于前一日总出量加 500 毫升为宜，有高热、呕吐、泄泻者则适当增加入量。日常饮水量不仅仅是指饮入白开水量，也包括了日常摄入食物中的隐性含水量。如 100 克米饭含有水 60~70 毫升，而新鲜蔬菜的含水量则更高，计算总入量时应将此也考虑进去。重度水肿者应遵医嘱禁水或限水，中度者则必须控制入水量，轻度者可口渴即饮，但也不可过多。

**盐的控制：**严重水肿者遵医嘱给予低盐或无盐饮食，低盐饮食即钠盐摄入量控制在 2~3 克/天，包括含钠食物及饮料，如香肠等。

## 赤小豆汤，民间消肿都用它

长夏是指夏末、夏秋之交的多雨季节，大约是在阴历7月。我国不少地方尤其是南方，长夏既炎热又多雨，空气中湿度很大。湿为长夏主气，人体的脾与之相应，易发水肿，所以，古人指出“长夏防湿”。赤小豆是利湿佳品，夏天喝赤小豆汤不失为一种好的消肿方法。

### 腰以下肿当利尿

肿病，一般认为“腰以上肿，当发其汗，腰以下肿，当利其小便”，使潴留在体内的水液从小便和汗液因势利导向外排泄而消其肿，是谓之治疗大法。

中医认为，赤小豆为清热利尿、散血消肿的常用药物。《神农本草经》说：“赤小豆可消水肿。”《名医别录》说赤小豆：“治泄泻，利小便。”《孟诜本草》说赤小豆：“治脚气。”现代药理学发现，赤小豆可改善急性黄疸型肝炎患者的肝功能，消除肝硬化引起的腹水，并可治疗心肾疾病引起的水肿。

夏秋季热毒最盛，易使人生疮长痈，而煮食赤小豆汤可以预防疮痈。同时，赤小豆善于利水化湿，行气健脾，故还可以防治夏秋易发的腿肿、食欲不振、腹泻等病。

### 夏天腿肿喝赤小豆汤

有的人长夏会出现水肿，比如腿肿，这是体内运化之力不足所致，可以喝几次赤小豆汤，很快就会消肿，效果还是非常确切的。当然，如果是严重疾病所引起的水肿，就应该去医院检查确诊。但可用此食疗方配合治疗。



赤小豆

鲤鱼

治疗腹水、关节肿痛、妊娠水肿



赤小豆

陈皮

健脾利湿，开胃



赤小豆

黑豆

扁豆

防治脾湿脚气



赤小豆

西瓜皮

玉米须

可治疗肾炎水肿、尿少

## 茯苓汤，导水祛湿第一方

茯苓味甘、淡、性平，入药具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功用，尤宜于水湿内困，水肿，尿少，眩晕心悸，胃口欠佳，心神不安，失眠、多梦者。据现代医学研究，茯苓能增强机体免疫功能，茯苓多糖有明显的抗肿瘤及保肝脏作用。在炎热潮湿的夏季，食用茯苓汤有除湿、解毒、通利关节的功效。

### ❶ 茯苓汤的食用禁忌

1. 不能用铁的容器浸泡茯苓。
2. 食用茯苓汤时禁忌茶水。另外，服用中药的时候，饮食上禁食油腻、辛辣、生冷、鱼腥之品。要保持心情舒畅。
3. 茯苓汤最好不要天天喝，1~2个星期煲一次即可。

### ❷ 茯苓哪些人不宜食用

肝肾阴虚者最好不要服用茯苓。

### ❸ 茯苓汤怎么做



茯苓 250 克



山药 250 克



猪骨 350 克



薏米 50 克



姜片 3 片

#### 做法

1. 将薏米稍浸泡后洗净，备用；将茯苓削皮，洗净，剁小块；将山药削皮，切厚片。
2. 将茯苓、猪骨、薏米、姜片放进汤锅，加约 2500 毫升清水，以大火煲沸后改小火煲 1 小时；放进山药片煲 15 分钟关火，放适量盐调味即可。

## 温经散湿，祛湿穴要按到位

由水湿引起的腿部浮肿，如果不祛寒湿，浮肿是不会自行消除的。所以，下面介绍几个按摩方法，以温经散寒湿。

### 刺激膝盖后面

按压委中穴，几乎所有腿部浮肿的患者都说有疼痛感。委中是位于膝盖后横纹中央的穴位。从静脉回流心脏的血液从这里经过，所以先刺激这个穴位。

方法：坐在地板上轻轻支起膝盖（以下相同）。接着，双手的中指肚重合在委中穴上，按压至稍感疼痛的程度，并按摩。间隔一二秒钟，在按摩到一二分钟时疼痛就会稍有缓和。对另一条腿也用相同的方法进行刺激。

### 刺激内踝子骨的周围

内踝子骨周围是易于出现浮肿的地方，也是能够改善静脉血液流动、消除浮肿、改善腿部发酸的穴位的集中之处。分别有水泉、照海、大钟、太溪等穴位。

在刺激之时，不要太拘泥于穴位。重要的是从内踝子骨之下开始到后面（脚后跟一侧），用大拇指肚一点一点地充分按摩。施加的力度以有轻微痛感为妥。以一秒的间隔刺激1~2分钟。对另一条腿也进行同样的刺激。

以上的按摩刺激，早上和晚上共进行两次。这些穴位见效快，因此一连串的刺激结束之后，腿部的浮肿和发酸就大致可以消除了。

#### 太溪穴

位于腿的内踝子骨后面与跟腱之间的凹陷处

#### 大钟穴

太溪穴下1厘米处

#### 照海穴

位于内踝子骨的突起部分之下的凹陷处

#### 水泉穴

位于从腿的内踝子骨突起部分到脚后跟斜下约3厘米的地方，太溪穴直下1寸处



## 肩颈肥厚：不让水湿停驻

### 肩颈很易受寒湿侵袭

肩颈暴露在外，很容易遭受风、寒、湿等邪气的侵袭，导致水湿滞留于肩部，造成肩颈酸痛、“水牛肩”。

#### 肩颈遭遇寒湿侵袭怎么办

寒主收引，其性凝滞，寒邪伤阳，不能化湿，湿寒相加致气机不利，气血运行不畅，筋脉拘急痉挛。因此，长时间待在空调房中，常会出现颈肩酸痛、手臂麻木甚至不能抬举等症状。

遇到这种情况，可以先找到痛点，用力按一按。要想效果更好，可以拔拔火罐，能快速起到通经活络、行气活血、祛风散寒的功效。拔罐时应选择肌肉丰满的部位，根据疼痛部位的面积选择大小适宜的罐。皮肤有溃疡、水肿者不宜拔罐。

此外，还可以烧制一些热姜汤，加少许盐和醋，用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次，也能缓解疼痛。

#### 适当运动告别“水牛肩”

水牛肩是指脖子跟背交接的地方肥厚，凸出一坨像小山丘一样的赘肉。形成这种颈背部脂肪沉积的人，除了因滥用类固醇引起者外，大多是水湿在这里堆积造成的。此外，体形肥胖、从事粗重劳动工作、久坐办公桌椅的劳心工作者，也会因为驼背的姿势造成颈部往前弯，形成水牛肩。肩胛位于心肺的背面，如果肩胛僵硬、丧失弹性，日久心肺功能也会受影响。

适当地运动，可改善肩颈酸痛，帮助告别“水牛肩”。常做的运动如下：

**肩胛伸展：**坐姿，双手手指交叉后，掌心向外并将手臂伸直，尽可能往前伸展，姿势维持20秒后放松，休息20秒后再做，一共做15次。

**耸肩运动：**坐姿，双肩向上耸起靠近耳朵，维持10秒后放松，做10次。





## 拍打肩井穴，疏导水液

肩井穴中气血物质为天部的凉湿水气及地部经水，所以这个穴位具有疏导水液的作用。中医古籍上对肩井穴有这样的记载：“主肩背痹痛，臂不举。”所以，捏拿此穴治肩痛就不难理解了。捏拿肩井穴时感到疼痛，就说明这里已经有淤堵不通的情况了，只有把淤积的水湿清理出去，才能消除疼痛。

### ● 人体的一个井口

肩井穴在颈部后面最突起的骨头与肩头连线的正中，前直对乳中，当大椎与肩峰端连线的中点上。如果把人体比作一口井，井底是脚底的涌泉穴，井口就是肩部的肩井穴，只有保持这口井上下畅通，人体内的气血才能畅通无阻。也就是说，涌泉穴生出的“生命之水”必须从人体的最底部传输到最顶部，如果肩上的肩井穴堵塞了，生命之水的作用就会大大减弱。所以，我们需要经常按揉一下肩井穴，让生命之水畅通无阻。

### ● 拍拍肩，行气活血

腰部转动和拍肩相结合，右手掌拍左肩，腰向左转，另一手背拍腰骶部，反之亦然。因肩部有肩井穴，拍打此穴可起到疏通气机、行气活血作用。肩井穴一畅通，相当于把人体的井盖打开，通过此处把人体的垃圾清理干净。也可用中指按住对侧的肩井穴，并转动与肩井穴同侧的胳膊，按压力度以感觉到“舒服地微痛”为最佳。

### ● 敲击肩部，温热散寒

用空心拳或小皮锤从颈到肩再到手臂、背部，自上而下敲击200次左右，可起到温热散寒的作用，本身也有利于颈、



肩、肘、腕、背等部位不适的缓解。

如果将重点放在颈部与肩部的交叉点肩井穴上敲击，会感觉有一股热气涌向头部，对防治颈椎病、肩周炎、颈肩综合征、偏头痛、失眠等也有很好的作用。注意，肩井穴左右各1个，操作者可用左手敲击右侧穴位，右手敲击左侧穴位。

女性如果在办公室备一个小吹风机，休息时间温暖肩部，效果会更好。



## 依穴拔罐，逼出风寒湿气

低温环境会使血管急剧收缩、血流不畅，造成颈肩部肌肉纤维受损、受凉，导致局部疼痛。尤其是老人，以及常穿露肩装、久坐空调房的女性，更容易诱发肩周炎、颈椎病等。从中医的角度讲，在空调房里待久了，颈肩容易遭受风、寒、湿等邪气的侵袭。遇到这种情况，可以拔拔火罐，能快速起到通经活络、行气活血、祛风散寒的功效。

### 选什么部位拔罐祛寒湿

针对因寒湿、水湿造成的颈肩问题，选择拔罐的部位可以有以下几种。

首先，可以在颈肩部寻找痛点，即在手指按压疼痛最厉害的部位拔罐，也可以围绕肩胛骨的边缘施罐，将风寒湿气从骨缝间拔出。拔罐时应选择肌肉丰满的部位，根据疼痛部位的面积选择大小适宜的罐。注意皮肤有溃疡、水肿的不宜拔罐。

其次，可以依照穴位拔罐，常用的有下图4个穴位：

#### 大椎穴

位于后正中线上第7颈椎棘突下的凹陷中

#### 肩井穴

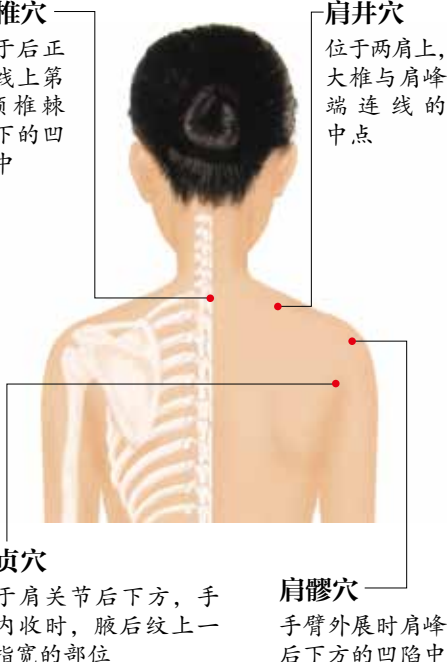
位于两肩上，大椎与肩峰端连线的中点

#### 肩贞穴

位于肩关节后下方，手臂内收时，腋后纹上一中指宽的部位

#### 肩髃穴

手臂外展时肩峰后下方的凹陷中



### 寒湿体质拔罐时间不宜过长

寒湿型体质拔罐后容易出现水疱，所以，拔罐时间不宜过长，每次以10~15分钟为宜。

在拔火罐前，应先将罐洗净、擦干，然后点火入罐。点火时一般用一只手持罐，另一只手拿已点着火的探子，操作要迅速，将着火的探子在罐中晃上几晃后撤出，将罐迅速放在要治疗的部位；火还在燃烧时就要将罐口捂紧在患处，不能等火熄，否则太松，不利于吸出湿气，要有罐口紧紧吸在身上的感觉才好，这也是最常用的闪罐法，注意不要把罐口边缘烧热以防烫伤。

取罐时，不要强行扯罐，不要硬拉和转动，动作要领是一手将罐向一面倾斜，另一手按压皮肤，使空气经缝隙进入罐内，罐子自然就会与皮肤分开。

### 拔罐时间不宜过长

拔火罐时间根据火罐大小、材质、负压的力度各有不同。通常建议夏季留罐时间控制在10分钟左右，冬季可以留罐15~20分钟。因为拔罐时间过长会拔出水疱。此外，拔罐次数也不应太频繁，如是预防保健，一般1周最多2次，如是治疗疾病，最好听从医生的意见。

## 胳膊画圈，将水湿代谢出去

不论是伏案工作时间长了引起的肩膀疼、肩颈部僵硬不适，还是因为水湿内停引起的肩颈肥厚，都可以做做以下几个动作，从而促进气血循环，将水湿代谢出去，让肩膀变得更轻松。

### 胳膊画圈的方法

做胳膊画圈时，两腿直立与肩同宽，左臂由前向后画一个大圈，同时右臂由后向前画一个大圈，各做3次后，再反方向做一组，同时保持上半身放松。



### 保持正确坐姿瘦肩肌

上半身应保持颈部直立，使头部获得支撑；两肩自然下垂，上臂贴近身体。若操作键盘或滑动鼠标，尽量使手腕保持水平姿势，手掌中线与前臂中线应保持一直线。

下半身腰部挺直，膝盖自然弯曲呈90度，并保持双脚着地的坐姿。

### 还可以这么做

也可以在手里提个重物旋转，先顺时针旋转，然后逆时针旋转，这项运动叫提重物牵引，有牵拉肩膀的作用。

拿一条长毛巾放在身后，两手各拽一头，一手在上，一手在下，像搓澡一样上下运动。

面向墙壁，伸直手臂，做画圆圈的动作，也能有效缓解肩膀疼痛。

在闲坐时，将两只胳膊分别从前向后，或从后向前用力做绕脖子的动作，对于上班族来说，这是一种省时省力的运动方法。胳膊经常抡一抡，能够缓解肩颈部肌肉紧张，防治肩关节疼痛、肌肉萎缩。



# 肥胖：排出寒湿毒

## 为何胖人多寒湿

千百年来，环肥燕瘦都是各领风骚。可有的时候，体态也反映了一个人的体质。中医典籍中常常提到的“肥人多湿，瘦人多火”，就正是说明了人们的某些体质特征。

### 胖人多见虚象

中医所指的肥人一般为肥胖之人或容易发胖的人。通常，他们体内的津液代谢不够畅通，容易产生痰湿，泛滥肌肤或停滞体内，从而形成肥胖。痰湿停滞在人体内会进一步影响脏腑经络功能，所以，肥胖会引起各种疾病。

中医认为，人体内脾主运化水湿，是津液代谢的枢纽，一旦脾虚运化功能失调，就会产生痰湿，因此，有“脾为生痰之源”的说法。同时，脾虚还会导致气血不足，所以，肥人常见怠惰乏力，皮肤白却缺乏光泽等虚象。

对于肥人来说，最重要的是健脾祛湿。口味过重、暴饮暴食、食速过快，经常吃甜点、生冷食品，喝饮料都易伤脾生湿，应尽量避免。而“动能生阳”，平时多锻炼，运动起来，鼓舞脾胃阳气，痰湿自然就会减少。

### 胖人多湿重

很多胖人看似壮实，实为虚寒。特别是肚子上脂肪多、“游泳圈”越来越大的人，更不能忽略他们体质的寒性。你如果去摸这种胖人，就会发现他们的皮肤一般都是凉凉的。这是因为他们的身体自己知道缺少阳气，本能地增多脂肪，以起到保温的作用。

就像过去没有冰箱的时候，夏天卖冰棍的人，都会用一条棉被包住冰棍，来防止冰棍散热融化。胖人身上的脂肪起的也是这个作用，所以也就有“胖人多阳虚，而瘦人多阴虚”的理论，往往是越胖越虚，越虚越胖，形成恶性循环。胖人的正确减肥方式应该是温化寒湿。“温”是增加代谢脂肪的能力，“寒湿”就是指那些不该积存在体内的脂肪。



中医认为，胖人多湿。体形肥胖、大腹便便者，易聚湿生痰，导致气机运行不畅，表现为肢体困重，气虚无力。

## 怕冷的胖子需补气

一直以来，进补被认为是苗条、消瘦之人的专利，而那些肥胖者不需要补，进补后会更胖。那么，胖人真的不需要进补吗？进补后真的会更胖吗？其实并非完全如此。若能进补有术，就能助其将需要的营养补充到体内，同时将多余的热量排出体外。

### 肥胖者以补气为主

中医认为肥胖多为气虚、痰湿内蕴所致，因此有“胖人多气虚”之说。肥胖之人常出现动则气喘、心跳加快、心慌出汗、容易疲倦等一系列气虚的症状。肥胖者以补气为主，脾健则水道畅通，水湿运化正常，痰湿不生。依据这一原理，肥胖之人在补气的同时要注意健脾，采用益气健脾的补益方法。

可选用黄芪、党参、白术、茯苓、薏米等，以及四君子汤、参苓白术散等方剂，也可用补气利水的药物与粳米等煮粥服用。

当然，肥胖者的饮食应注意烹调方法，多吃炖、蒸、煮的菜，少吃红烧、油炸的菜。

### 补气药膳方



红枣 4 枚



党参 15 克



牛肉 100 克

#### 做法

1. 将红枣洗干净，去核；党参、牛肉分别洗净，切片。
2. 将以上材料放入锅中，放牛骨高汤，加姜片，大火烧沸，用中火煲1小时，以少许盐调味，滴香油即可。

#### 用法

佐餐食用，每日1次，20日为1个疗程。

#### 禁忌

有实邪者忌服；气滞、火盛者禁服。

#### 方解

红枣有补气、健脾、养心安神的作用，党参有补中益气、健脾胃的作用，牛肉有补脾胃、补虚益气、强壮身体的功效。此汤补气生血、养心安神、健脾养胃。

## 泽泻煎汤，古人化湿减肥名方

肥胖过度，即为肥胖病。中医认为肥胖病多为本虚标实之证。本虚以气虚为主，若兼阴阳失调，以脾肾气虚为主，肝胆疏泄失调也可见。标实以膏脂、痰浊为主，常兼有水湿，也有兼血瘀、气滞者。所以，体有水湿的肥胖者应以化湿为先。

### 泽泻：排污浊良药

泽泻味甘、淡，性寒，入肾、膀胱经，常用于小便不利、水肿胀满、泄泻尿少、热淋涩痛、高脂血症等，被誉为“利水第一良品”。泽泻利水作用较茯苓强，且性寒能泄肾与膀胱之热，下焦湿热者尤为适宜。现代医学认为，泽泻是一种能清除人体内血液及组织中污浊物质的良药。因为泽泻能降低血清胆固醇、脂蛋白、甘油三酯，并有升高对人体有益的高密度脂蛋白的作用，可预防和减轻动脉粥样硬化。所以，泽泻是一种广谱降血脂药，对防治动脉粥样硬化和冠心病等有显著疗效。另外，泽泻有一定抗心肌缺血、降血压、降血糖和抗脂肪肝的作用。

### 泽泻煎汤利湿降脂

对于中老年肥胖者来谈，适当用泽泻煎汤饮服，既可清湿热、利小便，又可控制体内胆固醇的升高。



泽泻 20 克



薏米 20 克



何首乌 15 克



山药 20 克



半夏 10 克



橘红 10 克



白术 10 克

#### 制法

水煎服。

#### 服法

每日 1 剂，分 2 次服完。

#### 禁忌

肝郁气滞型、脾肾两虚型、阴虚内热型肥胖不适用本汤剂。

#### 方解

若形体肥胖，平日嗜食肥甘之品，内酿湿热，脾运不健，痰湿蕴结，胸闷气短，治宜健脾化痰、利湿降脂，可用本汤剂治疗。



## 越懒越要动，微出汗也能排毒

脾虚型肥胖者气短、四肢懒动，干什么都提不起精神，所以想要这些肥胖者通过大量的运动去减肥是不太现实的，建议先通过饮食将体内湿气排出去，再选择易行易坚持的运动，做到微出汗即可。

### 适当出汗祛寒湿

经常运动、经常进行体力劳动及做家务的人，会感到体内的热量大。这是因为运动生热，起到了驱散寒湿的作用。

另外，人体正常排汗就是一个排寒湿的过程。不管是运动后出汗，吃了温热食物而出汗，还是泡脚后微微发汗，都可以达到一定的祛寒湿效果。同时，在出汗后，最好及时用清水将汗液清洗干净并保持身体干爽。

但是，如果过度运动，人就会疲乏，抵抗力下降，寒湿会乘虚而入，身体仍会虚弱多病，所以建议每次运动达到微出汗的程度即可。

### 运动方式选择

过去有一个观念，认为少于 40 分钟的运动，不管强度大小，脂肪消耗均不明显。但肥胖的人都不爱动，要求他们保证每次持续 40 分钟的运动时间，很难做到，所以提倡个人喜欢的运动 + “零碎地运动”。

随时随地运动，也十分有效。没有了运动强度的束缚，选择运动类型时不一定要跑步，只要你喜欢，也可以散步。但是，零碎的时间一定要利用起来做运动，不管是 3 分钟还是 5 分钟，而且能站着就别坐着。

### 想减肥，每天活动多少时间

简单来说，身体活动的消耗量应占总能量的 15% 以上。成人能量摄入量在 1600~2400 千卡时，15% 是 240~360 千卡。一般来说，每天日常家务和职业活动等消耗能量相当于 2000 步左右（消耗能量约 80 千卡），主动性身体活动应至少 40 分钟，相当于年轻女性每天快步走 6000 步（5.4~6.0 千米 / 小时）的运动量，能量消耗总计在 300 千卡左右。年龄超过 60 岁的女性完成 6000 步的时间可以略长些。

成人每天身体活动量相当于  
快步走 6000 步的活动

太极拳	60 分钟
瑜伽	60 分钟
快走或慢跑	40 分钟
骑车	40 分钟
游泳	30 分钟
网球	30 分钟



## 饮食益气健脾，保持水道通畅

对于脾虚湿阻型的肥胖者，应少吃肥甘厚味的食品，多吃蔬菜，特别是多吃健脾祛湿的食物。

### 吃什么健脾益气

肥胖的人常有动则气喘、心跳加快、心慌汗出、容易疲倦等一系列气虚的症状。中医认为胖人多气虚，即气虚脾弱、痰湿内阻。所以，肥胖者宜补气健脾，脾健则水道畅通，水湿运化正常，痰湿不生。依据这一道理，对于肥胖的人，可采用益气健脾祛湿的方法。健脾化湿的食物都在可选之列。比如，赤小豆、白扁豆、绿豆、薏米、山药、莲子、冬瓜、玉米须等。



赤小豆：多用来煮粥



绿豆：多用来熬汤，将绿豆熬至酥烂



荷叶：建议买些新鲜荷叶，在粥快煮开时放入，焖一会儿即可食用

### 健脾祛湿粥

**薏米山楂红豆粥：**薏米、干山楂、粳米各 30 克，红豆 20 克。先将薏米、红豆洗净，加适量水浸泡 1 小时后蒸熟，用山楂加适量水与粳米煮粥，粥将熟时，倒入蒸熟的薏米、红豆再煮 5~10 分钟即可食用。每日早晚当主食吃，可健脾祛湿、降脂减肥。

**山药茯苓薏米粥：**鲜山药 100 克，薏米 30 克，白茯苓 15 克。将鲜山药洗净，去皮切成小块，薏米洗净，待用。将白茯苓研成细粉，每次取 15 克同山药、薏米煮粥，隔日 1 次，可健脾祛湿、减肥。

### 减肥期间的注意事项

要改变不良的行为习惯，例如，生活不规律、熬夜、久坐、暴饮暴食等坏习惯。

培养良好的饮食习惯至关重要，一日三餐要早晨吃饱、中午吃好、晚上吃少，这样有利于人体的能量消耗，不至于堆积形成脂肪而肥胖。不吃煎炸食品，不吃甜食，多吃富含维生素及矿物质的食物。

月经期正是气血不足的时候，所以，在月经期运动量不能过大，也不能进食太少，否则会引起或加重月经不调。减肥过程中，一旦出现月经不调要及时诊治，并在医生的指导下重新制订减肥计划。



## 三、三级寒湿深骨骼， 不痛不胖不老有妙招

《伤寒论》中有“病人身大热，反欲得近衣者，热在皮肤，寒在骨髓也；身大寒，反不欲近衣者，寒在皮肤，热在骨髓也”。

身发高热的病人，反而想穿很多的衣服，这是外显假热，里有真寒；周身寒冷的病人，反而不想穿衣盖被，这是外露假寒，里蕴真热。

### 头部：头痛和健忘

#### 寒湿头痛自古就是一个大问题

早在《三国志》中已有对曹操头痛的记载。曹操掌握了“君权”后，需要考虑更多的国事，还要平灭一些地方的起义，又要在宫廷内排除异己，此时曹操的头痛才真正开始严重。书中称为“头风眩”病，发病时头部剧烈疼痛。而寒湿头痛与曹操的偏头痛不同，是由寒湿上乘凝滞于头部引起。若熨烤头部，或晒于日光之下，寒湿头痛会减轻。

##### 寒湿头痛的症状表现

- 头顶疼痛，感寒遇冷会加剧。
- 首如裹，面如蒙，即头重有束紧沉重感，眩晕；双目作胀，乏力嗜睡。
- 恶心想吐，消化不良、食欲不振。
- 舌苔薄白微腻，脉弦。

##### 避免头痛，头发不要湿

《黄帝内经》上说寒湿头痛“因于湿，首如裹”，很多人在淋雨后或晚上洗头后发作，多因寒湿凝滞头部，阻碍头部经气运行，不通则痛。

● 淋雨后及时擦干头发。一旦淋雨，应及时更换衣裤，洗个热水澡，喝些姜糖水，用以祛寒湿。

● 睡前洗头后一定要吹干头发。如果出现这类症状，建议首先要改变晚上洗头发的习惯；其次要在洗后擦干头发，或者用电吹风吹干。

## 每天抓梳头部，增强抗寒祛湿能力

四大名著之一《红楼梦》中很多地方都提到了梳头、篦头。古代养生讲究“春三月，每朝梳头一二百下”。乾隆皇帝活到了89岁，“发常梳”是其养生秘诀之一。除了健脑防衰，经常梳头还有诸多益处，不但有助于祛散头部的风湿病邪，促进头部气血循环，减轻头痛、头昏、头部沉重，对于因寒湿引起的中风也有一定的预防作用。

### 五指梳头的方法

#### 方法

1. 双手掌心与脸相对，五指张开成虎爪状，由前额发际开始，用指腹慢慢向后梳理至后脑勺。
2. 重复此动作3~5次。

#### 时间

早上起床和晚上睡觉前。

#### 提醒

梳理时，可以用指腹稍用力按压头皮（使头皮发热），但不可用力过大，头部有微微压迫感即可。



### 牛角梳梳头能祛湿

梳子不宜使用尼龙、硬塑料、金属等头梳制品，以牛角梳、桃木梳、玉梳为好。尤其是牛角梳，不但可清热解毒，还有除湿等功效。梳头时要全头梳，并让梳具作用于头皮，从额头发际梳至颈后发根处，反复进行，以早晨阳气升发之时为佳，每次梳至头皮微热为好。



## 头痛发作，常按 3 穴止痛

不少白领因久吹空调，加上工作压力大，很容易引起头痛，这是寒湿引起的头痛，除了排除一些疾病外，可以多按摩百会穴、太阳穴振奋阳气，从而祛除寒湿，疏通经络；多按摩印堂穴（印堂是精气元神聚集的地方，刺激此穴可以增强我们的精气神），可以提高机体抗邪的能力。

### 按摩穴位

**百会穴：**后发际正中上 7 寸，当两耳尖直上，头顶正中。

**太阳穴：**在颞部，眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

**印堂穴：**位于人体额部，在两眉头的中间。



### 止痛按摩方法

取坐位或仰卧位。双手食指、中指、无名指由内而外按揉印堂穴 1~3 分钟，两手中指按揉印堂穴 1 分钟，两手拇指按揉两太阳穴 1 分钟。右手中指指端轻轻按揉百会穴 1 分钟。

### 按摩注意事项

有心、脑血管疾病的患者，应在医生指导下进行，同时，按摩力量不宜过重，以适应和适宜为度。另外，孕妇及空腹饥饿者一般不要采取以上按摩法。

### 热敷法散寒

感冒头痛时，将一条干净毛巾放在脸盆中，以适量热开水浸湿，稍拧去水，叠平压在患者眼、鼻或风池穴（位于颈部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处）等部位，可大大缓解头痛。

## 藿香正气一用，头痛身重无踪影

对于因寒湿引起的头痛身重或感冒，民间常用古方藿香正气，历经千年的临床使用，其扶正祛邪、解表化湿的功效早已为人们所认知。现在一些高质量的中成药品种如藿香正气口服液（水）、藿香正气滴丸等药物，用起来非常方便。

### 小偏方

### 试试葱姜泥敷头

葱姜都能祛寒湿，寒湿头痛者可用鲜葱1根、姜皮15克、酒糟1杯，共捣拌匀，敷于痛处。

### 抗“湿热病”的预防药物

藿香正气出自宋代的《太平惠民和剂局方》，可作为清热化湿、益气养阴，抗“湿热病”的预防药物之一。它能扶正气、化邪浊，抵抗各种细菌、病毒等对人体的侵害，提高人体免疫力。注意，藿香正气所纠正的是六淫中的风寒湿邪，而不是暑热，也不是湿热。

### 喝藿香正气口服液（水）别猛灌

藿香正气口服液（水）在制作过程中需用乙醇浸泡，酒精含量高达50%，因其味苦、刺鼻且口感差，很多人服用时喜欢捏住鼻子，一口气把正气水倒进嘴里咽下，再猛灌几口水，以冲淡刺鼻的味道。这种服药方法易导致酒精灼伤食道黏膜。

正确的服药方法是先将药水倒在杯中，加入约30毫升温水，充分稀释后再服用。用药10分钟后，最好再喝一杯热水，以使身体微微发汗，帮助药效发挥。服药时，还要忌食生冷、荤腥、油腻、酸辣等食物，对酒精过敏或不能饮酒者应慎用或改用其他剂型。



该药所治的风寒湿郁，其郁于表者头身沉痛，发热恶寒，郁于里者为呕恶吐泻，脘腹胀痛。凡见发热，恶寒，无汗，舌苔白腻，口干黏腻不渴，喜温热饮而不思凉饮，吐泻后较舒适，吐泻物为水状或不消化物，便无黏液者可选用之。

若病情较久，较重，或烦热口渴，喜凉饮，舌苔黄腻当属禁用。

若单有表证无里证，或单有里证无表证，应另选他药。

## 寒湿凝滞型健忘，试试黄芪酒

古语有云：“小寒大寒，防风御寒。早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸。”寥寥数语，凝结着中医的养生智慧。这足见黄芪酒的抗寒作用早已被人们所熟知。《圣济总录》中提到用黄芪酒改善体虚中风，五脏受邪，痰饮留积，寒湿凝滞引起的偏瘫、健忘等症。

### 黄芪以补气而名闻天下

黄芪素以“补气诸药之最”著称，是常用的中药材之一。中医认为，黄芪味甘、性微温，入肺、脾经，有补中益气、补气升阳、固表止汗、利尿退肿等功效。值得说明的是，黄芪有生黄芪、炙黄芪之分，炙黄芪偏于补气，生黄芪偏于生肌。寒湿重的人常用黄芪，能补气助阳，阳气旺盛自然能抵御寒湿。

### 自制黄芪酒改善健忘

健忘多与心的气血虚亏，脾气不足，肾精不充有关。用黄芪配以健脾除湿、温阳祛寒之中药，可改善寒湿型健忘。



#### 制法

1. 将上述药材捣碎如豆粒大小，放置在容器中，添加白酒。
2. 每天振摇1~2次，密封浸泡3~5天，过滤除渣，即可饮用。

#### 用法

口服。每日1次，每次5~10毫升。

#### 禁忌

阳盛阴虚，上焦热甚，痘疮血分热者禁服。

#### 方解

用黄芪、当归补益气血，用白术、甘草健脾除湿，用生姜、防风祛风解表祛邪。



## 颈肩：颈椎病和肩周炎

### 寒湿阻阳，颈项酸疼沉重

为了图“凉快”，许多人把空调温度设定得很低，如果冷气正好对着后背或颈部吹，易导致颈椎病。尤其在睡眠状态下，人体各个系统机能暂时下降，如果空调温度过低或直接吹电风扇入睡，就很容易发病。寒湿型颈椎病是因寒湿邪气引起的颈部不适，颈肩疼痛，酸胀麻木连及肩背。中医认为，寒湿阻阳，脉络不通是导致颈项酸疼沉重的一个重要原因。

#### 寒湿性颈椎病的特点

- 颈项酸疼沉重；
- 头晕头痛，转动受限；
- 上肢无力，感觉异常；
- 肌肉萎缩，X线提示颈柱生理曲度改变。

如果仅仅是寒邪伤阳，颈肩经络阳气被束，寒湿停留阻滞在经络肌肉间，病情尚属轻症。若肾气不足，颈椎骨质疏松，膨大压迫颈脊神经，寒湿之邪乘虚而入，阻碍气血运行，就会造成颈椎重症。

用药上，因寒伤阳气不能化阴，阴凝湿重，中医多重用附子温阳胜湿，通达阳气。而肾气虚，颈椎骨质受损，多属虚证，可用桂枝汤加葛根、附子、淫羊藿、鹿角胶、生姜等，补肾阳，益肾阴，祛湿通络，温肾除痹。

#### 颈椎病防治措施

1. 埋头工作或伏案学习每半个小时要抬头活动颈部，左右上下转动20次以上。但在颈椎病发作期间，不要转动头部，否则会加重病情。

2. 不要让颈部受凉，特别是在空调开放环境下，别让风对着颈部吹。

3. 颈椎病初起时，可自我牵引：双手十指交叉合拢，举过头顶放于枕颈部，将头后仰，双手逐渐用力向头顶方向持续牵引5~10秒，连续3~4次，即可起到缓解椎间隙压力的作用。

4. 若仍不见好转，则应去医院诊治。



## 寒湿冷天，捂好头颈部

整个冬天里，头颈部都在享受着帽子和围巾的温馨保护，它们已经习惯了这样特定的环境，若在春天乍暖还寒的气温下，突然远离帽子和围巾，就很容易遭受风寒、寒湿的侵袭。尤其是有颈椎增生的中老年人，若在春寒时头颈部长久暴露于寒湿中，常导致局部肿胀，颈椎病的症状加重。一些老年人在早春时出现颈部疼痛、僵硬不适、头昏、肩重、手麻、乏力等症状，正是头颈部疏于保护之故。

### 头颈保暖措施

- 老年人尤其是头发稀疏者，不宜过早摘下帽子、围巾。
- 天冷时在颈部系条围巾、丝巾、薄纱巾。因为颈围处动脉血管贴近体表，在这个部位加温保暖，可以事半功倍地提高升温保暖效率。
- 晚上可以用热水袋外敷颈部。
- 运动可模仿“乌龟伸脖”的动作，前后伸缩脖子，之后再左右转动，感觉到舒展、微热即可。
- 可以用中药如防风、白芷、透骨草、丹参、红花、丁香、肉桂等水煎，外敷颈部，以增加局部血液循环，使损伤组织的血液供应增加，代谢物排泄加快，局部肌肉弹性功能恢复，颈椎间隙相对增大，预防颈椎移位的发生，避免颈椎病症状的出现。

### 护好头颈怎么做

改变不良体位：不断改变头部及颈部体位，避免长时间保持一种姿势；工作时间较长时，要定期远望；调整桌面高度与倾斜度，使之与身体相适应。

伸肌锻炼法：即多练仰头。可以工作1小时左右，仰头四五下，每次不建议太多。需要提醒的是，老年人特别是有骨质增生（也称为骨刺）或椎管狭窄的患者，不宜过度仰头，也不能随意大幅度转动头部，以免导致病情加重。

### 春捂要捂好“两头”

“捂一捂，暖两头，严寒早春不发愁。”在春天衣着应当“下厚上薄”，保暖以头颈部、双足为重点。一些人常早早地换上单薄的春装，这时早春的寒气与湿气也悄悄地乘虚而入，侵入骨骼和关节，尤其是裸露的脚趾与踝、膝关节，不知不觉间会感到酸胀不适、走路酸痛、下肢沉重、乏力、关节僵直等。女性朋友更要注意，不可过早换裙装，否则会导致关节炎与多种妇科病发生。

## 敲打肩背，最简单的通阳之法

每当人们久坐办公室而感到劳累时，常常会不由自主地用手去敲自己的肩背、腰背或者是张开双臂深深地呼一口气，伸个懒腰，顿时会感受到全身舒适爽快，精神振作。这就是简单的通阳之法，阳气畅达了，精神自然就会振奋起来。

### ● 背部受寒，心肺也受寒

中医上讲，“背为阳，心肺主之。”背部为足太阳膀胱经、督脉所过之地，是人类的第二内脏，上面遍布诸如心俞、肝俞、脾俞、肺俞、肾俞、胆俞等重要穴位。从现代医学来看，背部分布着丰富的脊神经，支配着背部皮肤及内脏的生理活动。所以，背部是人体健康的屏障。背部若受寒，易引起心肺受寒，导致营养心脏的冠状血管痉挛，诱发冠心病，还可导致气管及肺受寒而发生气管炎、支气管哮喘，甚至肺炎等。

### ● 敲打肩背的方法

中医认为，背为阳，腹为阴，人体背部分布着人体的阳经，其中督脉、足太阳膀胱经尤为重要。对人体背部进行一定节律的拍打、敲击，能升提阳气，有利于人体气机顺畅，阴阳条达，使脏腑功能更加协调。敲背、撞背等锻炼，能将人体阳气从体内引向体表，使全身气血通畅，适合于因寒湿阻碍气血运行的中老年人。

敲背是通过手握虚拳，对肩、腰、背及四肢肌肉酸痛不适部位进行拍打、叩击。经常伏案工作的人群，也可以用藤棒、“懒人乐”等工具等来对背部进行拍击，能促进背部血液循环，使腰背部肌肉放松。



#### 多撞背增阳气

具体操作方法和大家在公园里的做法差不多。双足与肩同宽，背离墙壁20~40厘米站立，全身放松，身体后仰，用背部撞击墙壁，用力适度，借撞击的反作用力使身体回复直立。撞击下背部时，上身适当前倾，使下背部略向后突出，然后进行撞击。撞击时意念贯注背部，撞击100次左右。

当然，撞背健身最好先明确颈腰背没有明显疾患，运用时需要掌握一定的时间和强度，不可过量，部位也不能太高、太低，如感觉不适，则应及时停止，请医生帮忙诊治。

## 炒粗盐热敷，吸湿祛寒效果好

长期伏案工作，尤其是每天面对电脑的上班族，会因为总保持一个姿势，而经常受颈肩酸痛的困扰。遇到这样的情况，可以在家里尝试一下简单的炒盐熨敷疗法，通过松弛肌肉、祛寒祛湿、加强血液循环达到缓解颈肩酸痛症状的作用。

### 炒盐熨敷缓解颈肩痛

炒盐熨敷法属于中医外治中“熨法”的一种。办公族的颈肩酸痛大多是因为长期保持一种坐姿，缺少运动，使得颈肩部肌肉僵硬、血液循环受阻所致。而盐具有一加热便不易冷却的特性，炒热的盐敷于颈部和肩部，会使局部组织升温，调节植物神经，改善运动神经的功能，使毛细血管扩张、血液循环加速，从而使肌肉慢慢松弛，筋骨灵活，起到消除疲劳、改善颈肩疼痛的功效。

此外，炒盐的温热刺激能够活跃网状内皮系统的吞噬能力，提高局部新陈代谢，故又有消炎、消肿、缓解反射性肌肉痉挛、减轻疼痛，以及改善小儿消化不良、风寒感冒、女性寒性痛经的作用。

### 炒盐熨敷法的操作方法

炒盐熨敷法在家就能操作。准备粗盐1碗（400~500克），放入锅内干炒约10分钟，盐发黄发热后，用锡箔纸和棉布包好，在颈部、肩部、背部熨烫，可隔一层厚毛巾，以免烫伤皮肤。每次熨敷30分钟左右，每日2~3次。粗盐可反复炒4~5次。也可将盐炒热后加几片鲜姜片或茴香、花椒等辛香类药物，以取其香味与热性，效果更佳。

需要提醒的是，热敷过程中，如感不适，或局部出现发痒、发红、起皮疹等现象应立即停止使用此法。



## 乌头汤配合钟摆运动，对付寒湿型肩周炎

肩周炎也叫“五十肩”“漏肩风”“冰冻肩”或“冷凝肩”。中医认为，年老体虚，气血不足，受风寒后正气偏虚，外加慢性劳损，复感风寒湿邪，造成肩部气血凝滞而导致此病。肩痛是肩周炎的一种常见信号，在肩前、肩后或肩外侧可摸到压痛点。

### 肩周炎分型治疗

中医将肩周炎分为寒湿凝滞型、风寒侵袭型、瘀血阻络型、气血亏虚型共四种类型，对不同类型的肩周炎可使用不同的方剂治疗。

肩周炎类型	症状表现	治疗药方
寒湿凝滞型	可出现肩部及周围筋肉疼痛，疼痛向远端放射，昼轻夜重、得暖稍减，肩不能举，肩部发冷、麻木、沉重，舌淡胖，苔白腻，脉弦滑等症状	乌头汤加減
风寒侵袭型	多处于发病的早期，其肩部的疼痛较轻，多为钝痛或隐痛（或有麻木感），位置仅限于肩部，不会影响患侧手臂的活动。还可伴有肩部发凉、舌苔白、脉浮或紧等症状	蠲痹汤加減
瘀血阻络型	可出现肩部疼痛剧烈（呈针刺样疼痛）、拒按、肩部活动受限或局部肿胀、舌质紫暗、脉弦涩等症状	桃红四物汤加減
气血亏虚型	多为久病体弱者，可出现肩部酸痛麻木或肩部肌肉挛缩、肩峰突起、肌肤不泽、神疲乏力、舌质淡、脉细弱无力等症状	秦桂四物汤加減

### 乌头汤专门对付寒湿痛痹

乌头汤来源于《金匱要略》，张仲景常用此方治疗寒湿痹证。寒湿凝滞型肩周炎可使用乌头汤加減进行治疗。其药物组成：黄芪 30 克，白芍 15 克，制川乌（煎）、全蝎、羌活各 12 克，麻黄 10 克，细辛、甘草各 6 克。将上述药物水煎后服用，每日服 1 剂，分 2 次服完。此汤具有温经散寒、祛湿止痛的功效。

### 肩周炎患者的康复锻炼

肩周炎患者可多做钟摆运动。弯腰，患肢自然下垂，用患者自身重量进行环转动作，可进行顺时针及逆时针两个方向的运动，每个方向 5~10 次，以不引起进一步疼痛为度。

另外，平时要注意肩关节保暖，避免突然牵拉肩部、提重物 and 再次损伤。平时要保持良好的生活习惯，不要长时间保持同一姿势。

## 刮痧大椎穴，缓解脊柱强直

大椎，就是“最大的椎”。因为大椎穴第7颈椎棘突下，而第7颈椎是颈背椎体中最突出的一椎，所以古人排序以此椎为诸椎之长。本穴位于背部之巅，而背部为阳，所以本穴为阳中之阳，为调节一身阳气之总纲；本穴又是“三阳、督脉之会”，也就是说，全身的阳气都在大椎穴处交汇。所以，本穴对于调整一身经络有着不可替代的作用。中医认为，常刮拭大椎穴可以通畅三阳经之气血，温补肾阳，调畅气机，治疗疲劳、失眠、头痛、骨蒸潮热、肩颈部不适等症状。

### 快速取穴

大椎穴在人体背后正中线上，第7颈椎棘突下的凹陷处。也就是在低头时，颈后最明显的那个突起骨头下方的凹陷中。

### 刮痧方法

用刮痧板的一角点按、刮拭大椎穴，力度不宜过重，时间为5分钟左右。

### 刮痧大椎穴的作用

**疏通经脉：**大椎刮痧可以缓解经脉不通引起的颈椎病、头痛、脊柱强直等症状。

**解表泄热：**大椎刮痧可以缓解外感风寒引起的颈项僵硬、怕冷、鼻塞、咳嗽等症状。



#### 气血不足不宜刮痧拔罐

气血两虚者不宜刮痧或拔罐，这类人群刮痧或拔罐后往往因为出血、出痧，进而加剧气血不足。因此，平常容易疲乏、时常感觉乏力的人，爱出虚汗的人，面色苍白的人，都属于气血不足，都不适宜刮痧或拔罐。

另外，有血液疾病的患者，或是容易出血的人，皮肤有湿疹、破损的人，处于急危重症的人，都不宜选择刮痧或者拔罐。



## 艾灸给肩周炎患者松“膀”

不少人经常会出现脖子、肩膀、手臂酸痛，有时候还感觉后背肩胛骨部位像背了一块大石头一样沉重，并且时常感觉心悸，这是怎么回事呢？实际上，这是患肩周炎的征兆。大多数人患上肩周炎，多与遭受寒湿侵袭有关。

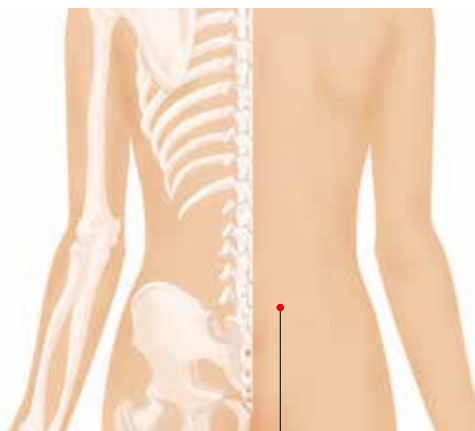
有句话叫“肩胛上，肩胛下，针不及，药不达”。意思就是：由于肩部穴位都比较深，所以治疗肩周疾病时，用针灸、按摩和外敷药，效果都不太好。这个时候怎么办？《医学入门》中有句话叫：“药之不及，针之不到，必须灸之。”所以用艾灸的方法治疗肩周炎，会有较好的效果。

### 灸治穴位

**下巨虚穴：**在小腿前外侧，当犊鼻下9寸，距胫骨前缘1横指（中指）。

**大肠俞：**位于腰部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。

**肩部痛点：**应该选取最痛点来进行灸治，即取阿是穴。孙思邈在《千金要方》里说：“言人有病痛，即令捏其上，若果当其处，不问孔穴，即得便快或痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也。”



大肠俞

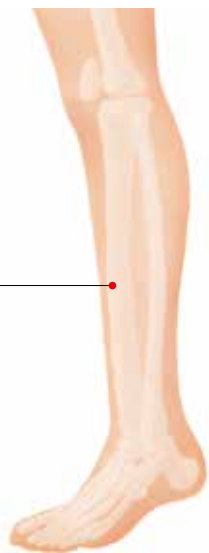
### 灸法操作

1. 用艾条灸小腿前外侧下巨虚穴5分钟左右。
2. 用艾条灸后背大肠俞5分钟左右。
3. 用艾条隔姜灸肩部痛点，每处大约20分钟，至皮肤出现红晕发热为度。
4. 再寻新痛点做艾灸，每处大约20分钟。

### 适应证

肩周炎、颈椎病、肩痛、腰肌劳损等。

下巨虚穴



# 腰椎：寒湿型腰痛需警惕

## 血管受寒收缩，腰椎压力增大

“医生，我的腰好痛，一点都不能动。”医院中，常见在家属半抬半托的帮助下，腰痛患者才进了诊室。每当寒湿、风寒来临时，老人要小心腰部疾病急性发作。寒性收缩，寒湿压迫了腰部周围神经与血管，会引起钻心样疼痛。

### 腰痛患者为什么在秋冬季会猛增

研究表明，除久坐少动等原因外，秋冬气候的剧烈变化也是导致腰椎间盘突出症患者增加的重要原因。冬季寒湿邪气侵袭，会导致腰背部肌肉紧张痉挛，小血管收缩，引发腰椎局部肌力平衡失调，使椎间盘内的压力增高，因而会引发与加剧椎间盘突出的症状。特别是一些中老年人体质虚弱、阳气虚衰，更容易受到冬季风寒之邪的侵袭，使腰椎间盘突出症的发病率猛增。

### 腰椎病患者保健须知

**防寒保暖：**秋末至初春阶段，气温变幻频繁剧烈，腰椎病患者应特别注意防寒保暖，尤其要做好颈部、腰部与背部的保暖，最好增加一件毛或皮的背心。每天要注意收听天气预报，做好寒潮来临前的预防工作。另外，要尽量防止感冒的发生，因为冬季感冒咳嗽、打喷嚏时，腹压增加，容易加大椎间盘内的压力，拉伤背部肌肉，进而会引发与加重“腰突”症状。

**调节饮食：**冬季是进补的最佳季节，寒性体质、平时怕冷怕风的老年人，经常手脚冰冷，宜适当多食用一些温性与有补碘、补铁作用的食物，如羊肉、牛肉、海带等；虚弱体质表现为腰酸背痛、倦怠乏力的患者适合食用一些有益气养血作用的药食，如人参、黄芪、大枣、当归之类。特别是一些有补肾壮腰作用的药食，如核桃仁、枸杞子、杜仲、补骨脂、肉苁蓉等更宜多吃一些，这些药食可与羊肉、乌鸡等制成各种药膳，其补益作用更佳。

#### 腰椎病患者护腰锦囊

晨起时，应先通过挺腰、抬腿等动作放松腰部，然后侧卧用胳膊支撑身体起床。

在日常生活中，背抬重物要量力而行，不可逞强。

提东西时要注意保持身体平衡，不要一手提拿重物。尽量减少弯腰动作，捡取物体时要身体靠近物体蹲下捡取，两手端盆子或提拿重物时，要蹲下屈膝弯腰，不可直接弯腰提取。

休息时可以多做腰部环绕运动：两手叉在腰部，以腰椎为轴心水平方向转动身体，并根据自己的身体条件控制转动的幅度和速度。

## 两穴打通督脉阳气，通则痛消

督脉督率周身阳气，与五脏六腑相通，确保人体健康，抵御病邪侵入，是真正的“决生死，处百病”。督脉是诸阳之会，打通督脉，对于颈肩腰腿痛的预防和治疗尤为重要。“打通督脉”，这不是神奇的传说，在古代，无论是医生、养生家还是武术家，甚至普通百姓，都重视督脉保健。尤其是腰椎的疾病，更要借助“督脉”的智慧。

### ● 掌擦命门穴，温肾补阳

命门穴（取俯卧位，在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中，与肚脐相平对的区域）属督脉，为人体的长寿大穴。命门的功能包括肾阴和肾阳两个方面的作用。中医认为，命门之火就是人体阳气，命门火衰的病与肾阳不足证多属一致。补命门的药物多具有补肾阳的作用。因此，命门穴是人的生命力的中心，为元气所住之处，可以发挥人与生俱有的体力并加以强化的功能，具有补肾壮阳之功，为保健强壮要穴。



掌心按摩命门穴：用掌心对着命门穴按摩至发热即可，因为手掌心的劳宫穴是火穴，可以添加命门之火，壮大生命的火力。此法可以治疗腰部虚冷疼痛、关节怕冷、尿频尿急、腹泻、男性的遗精，以及女性虚寒性的月经不调、习惯性流产、手脚冰凉等症状。

### ● 按腰阳关穴，缓解腰背不适

中医将人体的颈椎、胸椎、腰椎分为三关，分别为风寒关、气血关、寒冷关。腰阳关穴属督脉，在第4腰椎棘突下凹陷中，正好处于寒冷关的中间地带，而这里又是阳气通行的关隘。有的老人，尤其是女性到了寒冷季节就经常感到后背发凉、腰部冷痛，很大一个原因就是这里的气血不通，阳气无法上行。这时候，只要打通腰阳关，阳气顺行而上，所有的问题自然迎刃而解！



按揉腰阳关：左手或右手握拳，以拳尖置于腰阳关穴上反复按揉至产生发热感。按摩腰阳关穴具有振奋阳气、祛寒除湿、舒筋活络、强腰膝等作用，主治下肢痿痹，月经不调、赤白带下等妇科病证，遗精、阳痿等男科病证。

## 敷腰 + 搓腰眼，护腰在每刻

冬季寒冷漫长，是四季中寒邪当令的季节。寒气阻遏阳气，人体会出现怕冷、肢体发凉等症。寒气凝滞收引，易导致人体气机、血运不畅，而使腰痛复发或加重。冬季五行属水，所对应的五脏为肾，因此冬季是补肾护肾的季节。肾喜温恶寒，腰里藏着肾，在冬季一定要注意腰的温暖，不要随便伤了腰。

### 敷腰法三则

**敷腰静养：**盘腿坐，双手掌心相对，互相摩擦，直到手心发热；两手放于背部两腰后侧。闭眼，缓慢呼吸，肩膀放松下沉。感觉手心的温度慢慢传至下背部。也可轻轻摩擦腰后侧。可调和神气，补充肾气，用于腰椎病的调养，也能缓解腰酸背痛的症状。

**姜汤热敷：**将一大块姜拍碎后熬煮，然后放凉至 50 摄氏度，趁热用毛巾浸泡再拧干，敷在痛处，交替敷 30 分钟即可。这样可使局部肌肉松弛，血管扩张，有消炎、消肿、减轻腰部疼痛的作用。

**腰垫热敷：**将 2500 克沙子洗净、沥干，加入压碎的花椒 200 克，生姜 50 片，粗盐 250 克，混在一起放在铁锅里炒热，纳入一个自制的长布袋里。然后，躺在床上取仰卧位，将布袋用毛巾包好放入腰背部的悬空处进行热敷，敷到局部热乎乎、暖烘烘，出汗为止。此方法可增加血液循环，驱风散寒，解痉止痛，用于湿寒天气引发的腰背部疼痛。

### 搓腰眼暖肾

经常搓腰眼可以养肾。大家看电视时坐直身子，不倚靠，双手对搓发热后，紧按腰眼穴处（当我们双手叉腰的时候，从后面能摸到腰间的骨头，这就是髂嵴，髂嵴正好与人体的第 4 腰椎棘突相平。然后，从正中线开始量出一个手掌再多一点的距离，便是腰眼穴），然后用力上下搓 120 次（一上一下为 1 次），或以热为度。

中医认为，搓擦腰眼穴可疏通带脉，强壮腰脊，强肾防衰。搓腰眼穴对神经系统有温和和刺激，有利于病损组织的修复，提高腰肌的耐力。现代医学认为，搓腰眼穴对风寒腰痛、慢性腰肌劳损等有良好的防治作用，对于椎间盘突出症、坐骨神经痛等也有一定疗效。



## 杜仲猪腰汤，专门对付腰膝酸冷

日常药膳食疗常用杜仲，如治肾虚阳痿、遗精、夜尿多、腰酸痛及老年人耳聋等症，可用杜仲 30 克，猪尾巴 2 条（去毛洗净），一起放在砂锅里炖熟，然后调味食用。腰膝酸冷的人，可常喝杜仲猪腰汤或吃杜仲炒腰花。

### 腰痛必用杜仲

杜仲树是我国独有的珍贵树种，其树皮是一味温补肝肾的知名中药。古人有“腰痛必用杜仲”之说。中医认为，杜仲味甘、性温，入肝、肾经，具有补肝肾、强筋骨、安胎之功，可用于治疗肝肾不足引起的腰膝酸痛，筋骨痿软无力，阳痿，尿频，以及妇科习惯性流产、胎动不安等疾病。

现代研究认为，杜仲具有“六抗”（抗炎、抗菌、抗病毒、抗疲劳、抗衰老、抗肿瘤）、“三降”（降血脂、降血压、降血糖）的功效，并能改善头晕、失眠等症状，也有利尿作用。

### 杜仲猪腰汤壮腰助阳

杜仲猪腰汤能益气补肾、壮腰助阳，对于腰膝酸冷、腰肌劳损、轻度骨质增生等有较好疗效。



猪腰 1 对



杜仲 10 克



大枣 2 个



核桃仁 20 克



生姜 2 片



米酒 3 毫升

#### 做法

1. 将猪腰洗净，从中间剖开，去掉脂膜，切成片；大枣去核。
2. 将猪腰片和杜仲、核桃仁、生姜、大枣一起放入砂锅中，加入适量水，大火烧沸，倒入米酒，转小火炖煮至熟，用鸡精、胡椒粉、盐、香油调味即可。

#### 用法

饮汤吃肉，每天 1 剂。

#### 禁忌

杜仲、生姜均是辛温之品，故阴虚火旺者忌服。



## 有了甘姜苓术汤，寒湿腰重不用愁

腰重，指腰部有沉重感，首见于华佗的《中藏经》，多由肾虚、水湿、寒湿、湿热、风湿停滞所致。治疗寒湿腰重，《金匱要略》里记录有一名方——甘姜苓术汤。

### 寒湿在腰，治在脾肺

甘姜苓术汤始见于张仲景的《金匱要略》，因其为“肾着”病之主方，故又名肾着汤。

张仲景进一步解释说，“肾着”病的主要表现为“身体重，腰中冷，如在水中，形如水状”。这是中阳不振，寒湿下侵的表现。有些医生一见此证，便以为病位在肾，这是一种错误的理解，其实治在脾肺。

中医认为，脾主运化，脾阳充足则寒湿自散；肺主通调水道，肺阳旺盛则三焦通畅，津自能掇。阳温寒散湿除，“肾着”之病就能祛除。

张仲景还说，“身劳汗出，衣里冷湿，久久得之”是导致“肾着”病的一个原因。身劳汗出之后，腠理大开，寒湿之邪乘虚而入，留于腰部。因寒湿伤阳，寒湿盛则阳气微，时间一长，腰部被寒湿痹阻不通，故阳气不能下达，且湿邪重浊趋下，导致出现“腰以下冷痛，腹重如带五千钱”的症状。

### 甘姜苓术汤治腰部冷痛沉重

甘姜苓术汤始见于《金匱要略》，由炙甘草、干姜、茯苓、白术组成。本汤有温脾胜湿之功，主治寒湿下侵之“肾着”，腰部冷痛沉重。



甘草 6 克



干姜 12 克



茯苓 12 克



白术 6 克

#### 做法

上四味，水煎。

#### 用法

温服，一日 3 次。

#### 方解

本方适用于脾肺阳虚，寒湿下侵证。辨证当以腹重如带五千钱，腰以下冷痛不仁，舌苔白滑，脉弦滑为依据。



## 女性少穿低腰裤及露腰装

女人的腰是一道美丽的风景，有的时尚女性喜欢穿低腰裤，就是想把腰露出来。但是女性的腰部，更是一处健康敏感区。腰痛是一种常见的病证，男女均有发生，但以女性居多，因为寒冷会引发腰部纤维组织炎。这与月经、怀孕、分娩、哺乳等女性生理特点有关，亦与“女为阴体，易受寒湿”的体格特征有关。所以，女人的腰是保暖的重点部位。

### 腰部受寒，肾气受损

中医认为，腰为肾之府。腰部有肾脏，肾气有温煦全身阳气的作用，而全身的正常工作的正是靠阳气。一旦腰部受寒，肾气受损，人就会怕冷、无力，出现倦怠、食少、大便稀薄等症状。关节炎、风湿病等也与穿着和气候变化有关，也就是“感受风、寒、湿之邪气，会造成气血经络闭阻不通”，而感到酸软、疼痛、麻木等。所以，对女人来说，养肾最重要的一条就是暖腰，别受寒。

### 腰部保暖措施

● 工作之余或是晚上看电视时，可以将手掌搓热后放在腰部，来回搓50次，促进腰部的血液循环。

● 月经、妊娠期等都可以损伤肾气，因此，这时尤其要注意腰部的保暖，必要时可以贴暖宝宝或者敷热水袋。

● 办公室女性除了适时添加衣物外，可在座椅和腰背之间放上一个厚度适中的靠垫，这样既可以使腰部得到休息，又可以保暖。

● 可以选择适合自己体形的护腰带保暖，或是及早穿上棉背心、马甲等，有腰部疾病者夜间可使用电热毯、热水袋等取暖。

● 腰肌痉挛与疼痛时，可揉命门穴、肾俞穴、腰阳关穴、腰眼穴，或者用热毛巾（或电吹风）热敷与搓揉这一区域。

### 勤按太溪穴最生暖

寒致百病，勤按太溪穴（位于足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处）最生暖。凡是肾虚引起的腰酸、头晕、耳鸣、脱发、牙齿松动、哮喘通过刺激此穴收到明显效果。寒凉体质的人宜常灸太溪穴。



## 四肢关节：疼痛、晨僵和退化

### 寒湿在关节，重在祛湿通阳

寒湿之邪乘虚而入，阻滞经络，流注关节、肌肉，致使气血不通，不通则痛；寒湿为阴邪，故四肢疼痛、沉重、乏力。中医认为，风寒湿合而为痹，造成风湿性关节炎、类风湿关节炎等。对于痹证，中医重在祛湿通络。

#### ❶ 风寒湿邪是痹证的基本病因

感受风寒湿热外邪是痹证发病的常见病因，早在《黄帝内经·痹论》就提出“风寒湿三气杂至合而为痹也。其风气胜者为行痹，寒气胜者为痛痹，湿气胜者为着痹”，指出风寒湿邪为痹病的基本病因。

风湿性关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、颈椎骨质增生、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、痛风等，中医里均属于痹证。

气血闭阻不通，风寒湿三气交杂而壅塞经络，血气不行，故而痹。所以，痹证治疗重在宣通脉络，使气血运行通畅。

《黄帝内经》上说：“血气者，喜温而恶寒，寒则泣不能流，温则消而去之。”故痹证治疗以通阳为主。通阳方法有很多，祛风除湿是通，温阳散寒是通，益气补血也是通。



四肢疼痛，关节沉重乏力，甚至周身不舒畅，这是湿邪侵犯人体导致的明显症状。

#### ❷ 别让湿邪伤了关节

● 潮湿天气勿开窗通风，这样可以最大限度地防止潮湿侵袭地板，保持居住环境干爽。如果室内地面已经潮湿甚至“冒水”，可以在地上铺一些硬纸板或旧衣服之类，既可吸水又可防滑，同时可以在居室内使用抽湿机进行除湿。

● 对于关节病的预防，每天最好用1个小时时间做做运动，促进血液循环，保持周身气血的流畅，通则不痛。

● 有明显湿重症状者，可尝试到正规的医疗场所拔火罐或做温针治疗。

● 可以在煲汤时适当加入一些健脾祛湿的药材，如薏米、茯苓、白术等；另外，在乍暖还寒、阴晴不定的季节应尤其注意保暖。

## 寒湿入侵，“老寒腿”又犯了

一些长期患有关节炎的老年人，对寒湿天的到来的预报，可比天气预报还要灵验。原因就是90%的关节炎患者对气候变化敏感，当空气中的湿度上升时，不少患者的“老寒腿”就开始隐隐作痛。“老寒腿”是膝关节骨性关节炎的别称，冬季高发。

### 湿邪重，关节很敏感

关节病患者对气候的变化是相当敏感的，说比天气预报还准一点也不夸张。“老寒腿”患者均有寒冷、潮湿环境工作或生活史，表现为受寒冷季节影响的髌、膝关节或双下肢冰凉、疼痛，但无关节红肿、畸形、功能异常。

“老寒腿”患者一定要注意保暖。降温、天气转冷时，及时增添衣裤、被褥，尤其注意膝关节的保暖防寒，可戴上护膝，以防止关节受寒湿侵袭。

另外，酷爱晨练的人在寒冬季节不妨偷个懒，晨间雾气太重，不仅呼吸不到新鲜的空气，反而会使身体受到浓雾的侵害。起床后可在室内做些运动，等到太阳出来、浓雾散去的时候再出门。

### “老寒腿”发病切莫热敷

要想缓解“老寒腿”症状，必先祛寒。建议老年人冬天要多用热水泡脚，同时保证关节部位血液循环通畅和活动自如，而热敷会使关节循环不畅、发胀、发肿，不利于“老寒腿”的治疗，所以在“老寒腿”发作时，不要用热敷法进行治疗。

### 锻炼是必要的

有的人关节疼痛，认为吃药就行了，没必要运动。其实，“老寒腿”患者应进行适当的锻炼，即使是冬天也不应放弃。

最适合的运动是游泳，因为游泳时水的浮力可减轻关节承重，使关节得到放松和恢复。但游泳时间不要过长，强度也别太大。

另外，散步、打太极拳、慢跑、做体操、骑自行车也不错。活动量以身体舒服、微有汗出为度，贵在持之以恒。而像爬山、上下楼梯及远途跋涉等较剧烈的运动，容易损伤关节软骨，最好避免进行。

日常生活中，“老寒腿”患者如果能走平地就别走坡地，能走坡地就别爬陡峭的台阶。另外，要避免过多地蹲起。有些患者常以半蹲姿势，做膝关节前后左右摇晃动作，试图达到锻炼、消痛的目的。半蹲时髌骨所承受的压力最大，摇晃反而加重磨损致使关节炎疼痛加重，所以，这种锻炼方式是不可取的。

#### 类风湿关节炎和骨性关节炎的区别

类风湿累及掌指关节、腕关节及近端指间关节，而骨关节炎主要累及远端指关节或负重关节。

类风湿患者晨僵常常在1小时以上，骨关节炎患者一般不足半小时。

类风湿不经治疗很少自行缓解，而骨关节炎短暂，休息后可减轻或自行缓解。

类风湿患者X线检查以软骨破坏为主，而骨关节炎患者以增生为主。

## 关节红肿热痛，注意饮食宜忌

类风湿关节炎、痛风等痹证患者除了关节疼痛外，另一个重要特征就是出现关节的红肿热痛。一旦关节出现了红肿热痛，饮食上尤其需要注意。

### 饮食要有节制

饮食要规律，不可过量，不能饥饱失常，不能暴饮暴食；食物之软、硬、冷、热均宜适当，以防再伤脾胃。尤其值得注意的是，有些患者唯恐自己的营养不够，过度地进食滋补食物或不宜吃的食物，非但不得其益，反而更伤脾胃。

### 饮食清淡为宜

饮食宜清淡可口、易消化，少吃油腻、生冷及甜味食物。尤其是膏粱厚味，更易助湿生痰，类风湿关节炎本有外湿之病因，如再生内湿，则内外合邪，对病情更为不利。比如，有些人认为不吃鸡仅喝汤可以不妨碍消化，但不知肥鸡之汤，油在汤中，因此必须注意去其油腻，否则也会有碍脾的运化。

### 适当补充优质蛋白质

在秋冬季，气温变化大，冷热刺激可使人体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低，从而容易诱发炎症或者复发疾

病，这时需要补充优质蛋白质食品，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、鸡肉和豆制品等。注意肉类每餐不宜吃多。

### 对病情有利的食物宜多吃

热痹者，多吃些芹菜、马兰头、番茄、小白菜、青菜、水果等清凉的食物。

行痹者，多吃豆豉、丝瓜、蚕蛹等活血通络的食物。

着痹者，可常吃薏米、玉米、扁豆、赤小豆、冬瓜等健脾化湿的食物。薏米、赤小豆可化湿退肿，可以煮汤常服；黄芪加玉米可加强渗湿作用。

凡寒湿痹病人，都可以酒、醴、醪等作药膳方，如五加皮醪、薏苡仁醪等。

### 对病情不利的食物要少吃

红肿热痛多属病情急性发作时期，要少食辛辣刺激之物，如辣椒、咖喱、辣油、胡椒、葱、姜、蒜、芥末等。

若食某种食物后，感到疼痛增加或有某种过敏反应者则不宜再食。

### 红肿热痛时少喝浓汤

正处于急性发作期的人，如关节出现红肿热痛应忌喝浓汤。中医认为，浓汤属于厚味之物，会助湿生痰，加重病症。研究发现，汤熬得愈久、愈浓，脂肪、嘌呤含量愈高，痛风患者应该避免食用，否则会增加尿酸的浓度。浓肉汤、浓鸡汤、火锅汤等嘌呤含量极高，每100克中含嘌呤160~1000毫克。其实，浓汤或肉汁的营养成分并不比肉高，但浓汤或肉汁里的嘌呤含量却很高。

## 风湿灵药酒，化湿通络名方

药酒的历史源远流长，《黄帝内经》有“汤液醪醴论篇”，到了隋唐时期，药酒更为盛行，医圣孙思邈在其《千金要方》中就收录了 80 余个药酒方。医家之所以喜好用酒，是取其善行药势而达于脏腑、四肢百骸之性，故有“酒为百药之长”的说法。药酒还有活血化瘀、通络止痛的作用，我国民间用酒为扭伤或因寒湿疼痛的患者进行局部涂擦，具有很好的疗效。

### ● 剂量与方法

药酒可内服也可外用，但要因病、因人而异，如乌头类（祛风湿）中药材制成的药酒最好局部外用，而一些滋补、助阳的中药材制成的药酒则适合内服，以便最大限度地发挥药效。

药酒的剂量和配制方法是配制药酒的关键。配制药酒时使用的中药剂量，应该按照《中国药典》标明的剂量使用。例如，祛风湿的五加皮（成人每日剂量 4.5~9 克，下同）、桑枝（9~15 克）、蕲蛇（3~9 克）。《中国药典》每味药材项下标明的剂量是成人的日剂量，应根据个人的饮酒量进行换算后进行配制。

配制药酒时应将药材饮片捣碎成渣，放入白酒中浸泡 1 周以上方可饮用，时间过短则药效成分不能完全浸出，造成不必要的浪费。

### ● 自制风湿灵药酒



羌活 20 克	独活 23 克	人参 6 克
制川乌 6 克	木瓜 20 克	牛膝 25 克
西红花 6 克	杜仲 25 克	黄芪 30 克
白术 10 克	桑寄生 20 克	

#### 制法

上药加入盛有高粱酒 3000 毫升的坛中，密封浸泡 7 日即可。

#### 用法

每次口服 15 毫升，每日服 3 次，30 日为一疗程。

#### 禁忌

由于酒有扩张血管的作用，故心脑血管病、肝病、酒精过敏患者要慎用酒。

#### 方解

本药酒扶正散寒，化湿通络，强筋健骨，可用于类风湿关节炎等痹证的治疗。



## 拍膝窝，打开排湿通道

膝窝又称腘窝，位于膝关节的后方，在窝的中心点上，屈膝时比较明显，呈菱形。膝窝内充满脂肪，里面的血管和神经非常丰富，经常拍打有行气活血、缓解痉挛的功效。最重要的是膀胱经的委中穴经过膝窝，拍打膝窝就能打通膀胱经，而膀胱经是人体最大的排毒系统。

### 膝窝是祛湿毒的“关口”

膝窝处有一个重要穴位叫委中穴（腿屈曲时膝窝横纹的中点即是），走的是膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒祛湿通道，而委中穴便是这个通道上的排污口，如果这里不通畅，湿气排不出去，可能会导致关节炎。所以寒湿重的人，平时可拍打此处5~10分钟至瘀斑痧点显出，每1~2周拍打1次。

### 拍膝窝的方法



#### 方法

端坐或俯卧，自己或请家人用两手虚掌着力，连续拍打两侧膝窝。

#### 作用

拍打膝窝有行气活血、散瘀祛毒、舒筋通络、缓解痉挛的功效。

1. 如用于一般保健可反复拍打100~200次。
2. 用于预防中暑，必须多拍，直到拍出紫印。
3. 用于缓解腘窝痉挛疼痛及消除身心疲劳等，可反复拍打数百次，以自己能忍受为度。

穴位祛湿

一点通

委中穴是膀胱经的合穴，膀胱经从头走足，在背部形成两行夹脊的经脉，直达腰骶，下抵下肢，合并于委中穴，所以委中穴为膀胱经气血的汇合之处，是腰背下肢气血的总开关。此穴有疏调经气，达到通则不痛、强腰健膝的作用。故“经脉所过，主治所及”的循经取穴规律，就决定了其治疗疼痛性疾病的功能。《四总穴歌》上还提到“腰背委中求”，委中是四总穴中的一穴，其意是指凡腰背病症都可取委中穴进行治疗。



## 多揉承山穴除湿气

承山穴是去除人体湿气的好穴位，其效果跟薏米红豆粥有异曲同工之妙。膀胱经主人体一身之阳气。承山穴在足太阳膀胱经上，一方面是全身承受压力最多的筋、骨、肉的集结之处，另一方面又是人体阳气最盛的经脉的枢纽，所以，能通过振奋膀胱经的阳气，排出人体湿气。

### 快速取穴

俯卧，人体的小腿后面正中，委中穴与昆仑穴之间，当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现的尖角凹陷处即是。

### 按摩方法

按压承山穴会感觉很酸痛，所以手法一定要轻柔，以感觉到酸胀微痛为宜，慢慢地可以加重手法。如果按揉承山穴一段时间，身上有微微发热的感觉，那就是膀胱经上的阳气在起作用了，身上的湿邪，正随着微微升高的体温向外散逸。

### 按摩主治

小腿肚抽筋、脚部劳累、膝盖劳累、腰背痛、腰腿痛、便秘、脱肛、痔疮等。



穴位祛湿

一点通

大多数人，只要轻轻一按承山穴，都会有明显的酸胀痛感，这都是体内有湿的缘故。另外，游泳的时候，一些人的小腿肚子会抽筋，这是因为人在水里感受了寒湿之邪，这时，赶紧揉一揉承山穴，能立马缓解抽筋的症状。

## 雷火灸，改善关节疼痛、晨僵

晨僵是类风湿关节炎的首要症状。早上起来患者会发现关节不灵活，起床活动后晨僵减轻或消失。雷火灸可以用于治疗类风湿关节炎，尤其能改善关节疼痛、晨僵等主要症状。雷火灸起源于明代，是一种用特殊药物处方制成的条柱，点燃后悬灸穴位，起到畅通经络、散寒除湿、调和气血、活血化瘀、消炎镇痛的作用。

### 雷火灸的施法

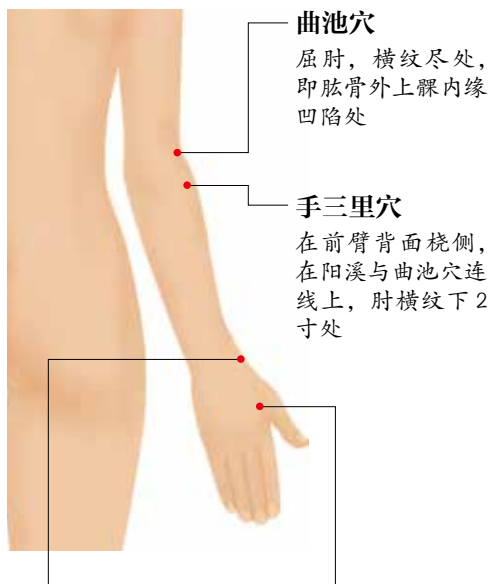
**雀啄法：**雷火灸火头对准应灸处，采用鸡啄米、雀啄食似的上下移动的方法。多用于泄邪气时，在患部和腧穴上使用。

**小回旋法：**火头对准应灸的部位或穴位，做固定的小回旋转，此种方法可按顺时针方向旋转，多用于泻法；若采用逆时针方法，多用于补法。

**螺旋形灸法：**火头对准应灸部位中心点，逐渐由小到大，可旋至碗口大，反复使用由小到大的操作方法，按顺时针螺旋形方法旋转，多用于泻法，若按逆时针方向进行螺旋形反复旋转，多用于补法。

### 改善关节疼痛、晨僵所选的穴位

取曲池、合谷、手三里等为主穴。根据不同部位的关节肿痛，再取配穴。如指关节肿痛可选用八邪穴；腕关节肿痛，选用阳溪、大陵穴。



#### 曲池穴

屈肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处

#### 手三里穴

在前臂背面桡侧，在阳溪与曲池穴连线上，肘横纹下2寸处

#### 阳溪穴

在腕背横纹桡侧，大拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中

#### 合谷穴

在第1、2掌骨之间，当第2掌骨桡侧之中点处



#### 大陵穴

在腕掌横纹的中点处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间

#### 八邪穴

在手指背侧，微握拳，第1指至第5指间，指蹼缘后方赤白肉际处，左右共8个穴位

## 四、四级寒湿侵五脏六腑，大病不沾身的奥秘

《伤寒论翼》上说：“营卫行于表，而发源于心肺。故太阳病则营卫病，营卫病则心肺病矣。”

意思是说，“心肺为太阳之里”，所以，太阳病虽是风寒外袭肌表所致，实际上是心营、肺卫受邪而引起，故其病机变化多涉及胸中。

### 肺：咳嗽气短、慢性肺病

#### 补足肺气，寒湿不捣乱

《黄帝内经》中指出：“邪之所凑，其气必虚。”风寒湿等邪气是导致肺气虚的外在因素。中医认为，一旦肺气虚，肺气宣肃失常，水液代谢发生障碍，肺内就会有顽固的寒湿和痰饮，造成肺病久病不愈。

#### ● 肺气虚的典型表现

- 面色晄白，声低懒言，神疲乏力。
- 咳嗽无力，遇劳加重，气少不足以呼吸。
- 易感冒，自汗畏风；咳痰清稀色白。
- 舌淡苔白，脉虚弱。

#### ● 养肺气很有效的两招

养肺气大家可以做这个动作——躬身撑体。端坐，全身放松，均匀呼吸，然后两脚自然交叉（为了避免借下肢的力量支撑身体），弯腰俯屈身体，两手用力支撑起来，使身体上抬3~5次为1遍。可根据个人体力，反复做3~5遍。注意两臂支撑要用力，用力时，宜闭息，不呼吸。这种方法可通达肺气，疏通肺脉，具有调养肺气的作用，对风寒邪伤肺及肺气虚损均有调理作用。

治肺气虚，古方人参胡桃汤很管用，方用人参、胡桃仁、生姜三大中药。根据此方，我们变通一下，做起来就更方便了，方法是取核桃30克、冰糖15克，炖半小时后服用，每天早晨服1次；也可用核桃仁1~2枚，生姜2片，一起放在嘴里细细嚼食，每天早晚各1次。

## 主动打喷嚏也有助于祛寒湿

打喷嚏与打哈欠、咳嗽一样，是人的一种调节呼吸的自救行为。感冒了、鼻炎犯了，或是闻到一些特殊的气味，人们总会不由自主地打喷嚏。其实，打喷嚏是人体的一种天然防御机制，是呼吸道排斥异己的剧烈行为。

### ● 打喷嚏有助于排毒祛寒

按中医的说法，打喷嚏可以宣肺通窍、排毒祛寒。《红楼梦》中晴雯受了风寒，宝玉让麝月取鼻烟来给她嗅，并说痛打几个喷嚏，就通了关窍。

喷嚏是一种人体将鼻咽部具有刺激性的东西排出去的应激过程。一个正常人的喷嚏里大约有 30 万个细菌，而患上呼吸道疾病的人细菌更是数不胜数。所以，人们可以想象，一天捂住 3 个喷嚏不打出来，一年下来要吞下多少细菌。

很多人面对太阳就要打喷嚏，是因为在屋里待的时间太长了，体内需要排除寒湿等阴气，吸入阳气。

### ● 打喷嚏也有一套标准动作

打喷嚏时如果捏鼻、捂嘴，会使咽部压力增高，口咽部的细菌容易由咽鼓管进入中耳鼓室，从而引起急性中耳炎，甚至还可因气压的作用力而引起鼓膜穿孔。而打喷嚏时弯腰这个习惯性瞬间动作，则可能因强烈反应性的腰肌扭动、不协调收缩而引起腰肌损伤或腰椎间盘突出等。

为了减少因打喷嚏而引发某些危险的可能性，打喷嚏时最好采取坐姿或蹲姿，这样可以减小胸腹腔的压力变化。如果胸腹腔的压力变化小了，上述危险发生的可能性自然也就小多了。

另外，腰椎不好的人，打喷嚏时最好采取直腰、挺胸、手扶腰部的姿势，可以保护腰椎稳定。

### 主动咳嗽给肺排毒

每天早晨起床后或晚上临睡前，选择一处空气清新的地方（最好在户外，应避免在树荫浓密处）做深呼吸，深吸气时将双臂缓缓抬起，然后主动咳嗽，同时迅速垂下双臂，使气流从口、鼻中喷出，咳出痰液，如此反复做 10 遍左右。为使咳嗽更有效，可以先喝一杯温开水，达到稀释痰液的目的。

咳嗽是人体对呼吸器官的一种保护性反射动作，可清除呼吸道内的异物或痰，收到清肺的效果。每天有意识地积极咳嗽，可保持肺部清洁，进而增强肺活量，提升肺部的免疫力。

## 循肺经敲打，养好肺拒绝寒湿害人

手太阴肺经简称“肺经”。《黄帝内经》上说肺为“相傅之官”，就是宰相大人，可见其在身体中所占地位之重要。《黄帝内经》上又说：“诸气者，皆属于肺。”这是说气虚的培补、浊气的排放、清气的灌溉，都可通过调肺来实现。

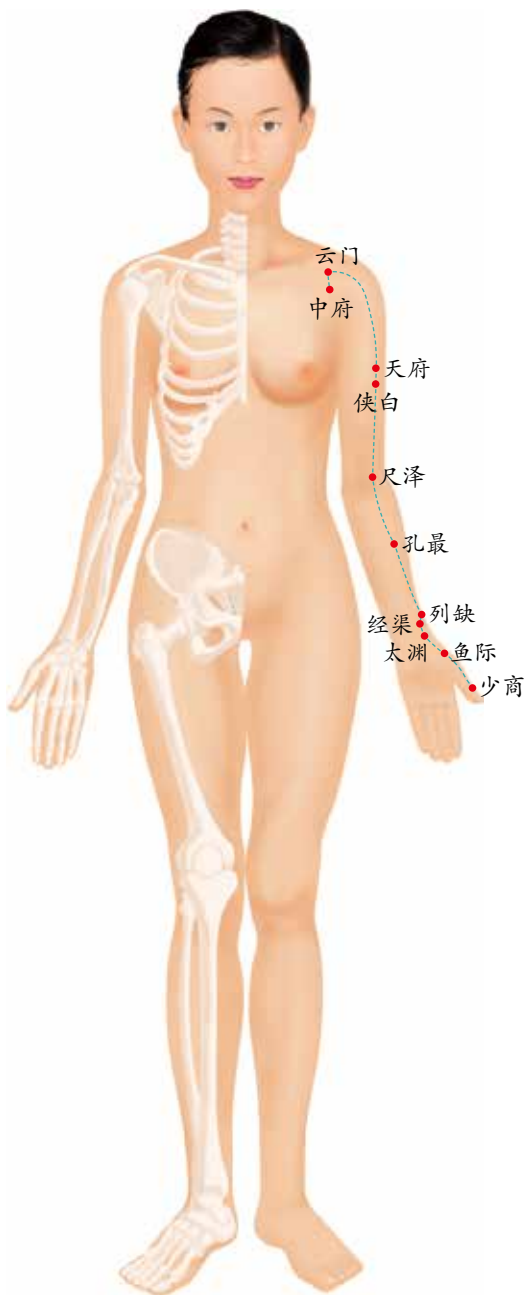
### 肺经循行路线

肺经起始于中焦，向下联络大肠，回过来沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。从肺系—气管、喉咙部横出腋下，下循上臂内侧，走心经、心包经之前，下向肘中，沿前臂内侧桡骨边缘，进入寸口——桡动脉搏动处，上向大鱼际部，沿边际，出大指的末端。它的支脉是：从腕后走向食指内（尺）侧，出其末端，接大肠经。

### 敲打肺经的方法

“肺主皮毛”，经常敲打肺经的同时，保证每天至少 1500 毫升的进水量，就能使水分通过肺经运转到真皮层，使水湿代谢更好。

敲打肺经时，从大臂到手腕上方，可用半空拳敲打，由于手掌面积较小，从手腕到拇指内侧，建议用另一只手的拇指按压，以使穴位足够受力。另外，清晨 3 点到 5 点是肺经运行时期，按理说此时敲打效果最好，如果你不愿耽误自己香甜的睡眠，可将敲打肺经作为晨练第一课。



手太阴肺经

## 人活一口气，腹式深呼吸能避外邪

古代医学家早就认识到腹式呼吸是祛病延年、健康长寿的法宝，并创造了“吐纳”、“龟息”、“气沉丹田”、“胎息”等健身方法。唐代大医学家孙思邈对腹式呼吸尤为推崇，他每天“引气从鼻入腹，吸足为止，久住气闷，乃从口中细细吐出，务使气尽，再从鼻孔细细引气入胸腹”。这就是腹式深呼吸法。

### 腹式呼吸的方法

腹式深呼吸简单易学，站、立、坐、卧皆可，但以躺在床上练习为好。仰卧床上，放松肢体，注意力集中，排除杂念；用鼻子深吸气，用力让腹部、肺部充满气，不要停，继续尽力吸气，在吸到不能再吸时屏息4秒左右的时间；再将腹、肺部的气慢慢用口呼出，呼出一条线，而且呼气过程至少要8秒钟，不能中断。



### 腹式呼吸的五个要旨

为了更好地练习，大家要记住五个要旨。

第一，吸气时，肚皮鼓起；呼气时，肚皮慢慢缩紧。

第二，呼吸要做到深、长、匀、细，无论是吸还是呼都要尽量达到“极限”量，即吸到不能再吸，呼到不能再呼为止；同理，腹部也要相应收缩与胀大到极点，如果每口气直达下丹田则更好。

第三，进行时，注意力要集中在呼吸上。

第四，每次5~15分钟，做30分钟最好。

第五，身体好的人，屏息时间可延长，身体差的，可以不屏息，但气要吸足，呼出要彻底。

### 腹式呼吸的保健功效

腹式呼吸法，是指吸气时让腹部凸起，吐气时腹部凹入的呼吸法。经常做腹式呼吸能加强胸、膈呼吸肌的肌力和耐力，可以吐出较多容易停滞在肺底部的二氧化碳，有利于肺部保养。坚持做腹式呼吸运动，随着腹部凸出及缩回的节奏，可使腹肌得到有效锻炼，消除堆积在腹部皮下的脂肪，改善体内的脂质代谢，起到防治血脂异常、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝等病的作用。



## 虫草老鸭煲，涤去肺部寒湿止咳

冬虫夏草与人参、鹿茸一起被列为中国“三大补药”。早在1757年《本草从新》中就有“冬虫夏草甘平保肺，益肾，补精髓，止血化痰，已劳咳，治膈证皆良”的记载。冬虫夏草性平，服用后没有较大副作用，体虚者可以补点。

### 冬虫夏草是好补药

冬虫夏草适用于肺肾两虚、精气不足、咳嗽气短、自汗盗汗、腰膝酸软、阳痿遗精、劳咳痰血等病症。由于其药性温和，与其他滋补品相比，具有更广泛的药用和食用性，是年老体弱、病后体衰、产后体虚者的调补药食佳品。

### 虫草老鸭煲御寒抗病

虫草老鸭煲适宜阳气偏虚、畏寒易感冒者，有助于温通气机，调养气血，改善脏腑功能，增加御寒抗病能力。



老鸭 1 只



山药 (中药) 100 克



冬虫夏草 15 克



生姜 15 克



红枣 4 枚

#### 制法

1. 将老鸭洗净放入沸水锅中，高火煮8分钟，取出洗净（怕肥可撕去鸭皮）。
2. 把洗净的冬虫夏草细的一端留用，把粗的插在鸭身和鸭腿上，使冬虫夏草的营养充分渗入鸭肉。
3. 将老鸭、生姜、红枣、山药和留用的冬虫夏草放入砂锅内，加入4杯沸水，以中火煲40分钟；把煮好的虫草老鸭汤放盐调味，即可盛出食用。

#### 服法

食肉喝汤，连食1个月左右。

#### 禁忌

凡外感发热、湿热内盛者不宜服用。

#### 方解

有补体内虚损、益肺肾、止咳喘之功效。

## 小青龙汤，破防治气管炎难关

寒冷季节，中老年人容易发生呼吸系统疾病，如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、气喘等，这些都会加重原有心脏血管疾病的病情。凡胸阳不足，留饮在肺的人，一遇外寒则犯咳喘，湿寒伏饮在肺，造成肃降失司，升降不利、气逆喘咳。此类证型多见于现代的气管炎、肺气肿等，中医多以小青龙汤调养。暑夏季节常有哮喘病发作，其病机多与痰浊寒饮内伏，暑湿外邪引发有关。

### 寒湿滞肺的表现

- 外寒犯肺则咳嗽喘逆，气短气急，咯泡沫状稀白痰。
- 口干不欲饮，无热象。
- 舌苔白滑，质暗淡，脉浮滑。

### 小青龙汤

小青龙汤出自汉代医圣张仲景所著的《伤寒论》，具有解表散寒、温肺化饮之功效。主治太阳病寒饮咳喘之证。



麻黄 10 克	生白芍 10 克	细辛 3 克	干姜 10 克
桂枝 12 克	甘草 12 克	五味子 10 克	半夏 10 克

#### 制法

水煎，开锅撇去上面泡沫。

#### 服法

分 3 次温服。

#### 禁忌

冷饮、凉食。注意保暖，避免风寒感冒。

#### 方解

方中麻黄、桂枝发汗解表，细辛、干姜温里行水，半夏去水饮、平逆气，白芍、五味子收敛肺气。可治疗寒湿滞肺的急、慢性气管炎，疗效甚佳。

## 心脏：憋闷、心绞痛

### 给心脏升升温，减轻心脏负担

为什么寒潮来了，去医院就诊的心脏病患者数骤然增加许多，心脏病发作和寒冷关系真的如此密切吗？原因是什么呢？

#### ❶ 寒冬为啥易发作心脏病

主要原因是冬季会让血液更黏稠，人体的胆固醇含量增高，由于寒冷对机体的刺激，人的肢体血管发生收缩，心率加快，心脏工作负荷增大，耗氧量增多，导致血压升高，还可诱发高血压、急性心肌梗死、心绞痛及脑血管意外等病，甚至是致命性心律失常。

美国的一项研究显示，1月份的心脏病发病率是7月份的两倍；法国的研究则表明，气温每下降10摄氏度，心脏病发生的危险性便增加13%。

此外，冬季气温变化迅速，温差、气压处于较大的波动状态，突然的寒冷刺激，冠心病患者的冠状动脉在原有机械性狭窄的基础上容易发生收缩痉挛，出现急性心肌缺血，诱发心绞痛，甚至心肌梗塞。

#### ❷ 心脏应该如何“保暖”

第一，在入冬前做一次全面检查。对自己的身体状况特别是重要脏腑功能做到心中有数。患有心血管等慢性疾病的老人要坚持服药。在医生的指导下，对平时服用的药物进行必要的调整，积极控制各种慢性病复发。

第二，要注意保暖，尤其是在南北温差、早晚温差大的时候，醒来时不要立刻离开被窝，在被窝中活动一下身体。老年

人一般夜尿较多，夜间起床上卫生间时要注意穿衣服，防止着凉。洗脸、刷牙要用温水，外出时要戴手套、帽子、围巾、大衣等，注意保暖，防止感冒。

第三，要进行适量的户外活动。例如慢走、打太极拳等，增强自身的抗病能力，增加血管的耐受力和保持已有的弹性。但晨练不要太早，应在太阳出来后再出去活动。

第四，有高血压、冠心病的老人要特别预防便秘。以清淡的饮食为主，多吃一些富含纤维素的食物，如青菜、水果等，少吃油腻食物，禁忌烟酒，膳食总体上要低盐、低脂肪、低胆固醇。要多喝水，晚上睡觉前和早晨起床后最好喝一杯白开水，降低血液黏稠度，防止心肌梗塞。

#### 大笑温暖心脏

4岁的孩子每隔4分钟就会笑一次，成人也应每小时都笑一笑。看喜剧表演、和孩子们在一起、购物排队时与别人分享快乐，让笑容如阳光般照亮生活，同时也“温暖”心脏。美国马里兰大学医学中心的科学家研究了人们观看喜剧或扣人心弦的影片后动脉血流的变化，结果显示，在观看《关于玛丽的一些事》（喜剧影片）后，志愿者动脉扩张，血流量增加，从而减少了心脏病复发的危险。

## 水喝对了祛寒湿，喝错了加重寒湿

晨起后先空腹饮1杯水，能清洁消化道、活化肠胃道细胞，补充前晚身体所流失的水分，并稀释渐趋浓稠的血液，让身体由内而外整个苏醒过来，有益于接下来的早餐的消化吸收，让身体进入一个良性循环。

### 晨起不喝水，到老都后悔

早上起来的第1杯水有“救命水”之称。因为早晨是一天中血压最高、血液黏稠度最高的时候，1杯温开水，十分有利于血液循环，可降低血液黏稠度，防止心脑血管疾病的发生。另外，经过一夜的睡眠，排汗、排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等，已使体内不少水分流失，人体已经处于缺水状态，晨起一杯水，能及时补充前一夜丢失的水分。

### “第1杯水”怎么喝有讲究

**最好是白开水：**因为任何含盐、糖、油或兼而有之的饮品，不论浓度高低，都不能起到白开水的保健功效。相反，可能造成血液的进一步“浓缩”。

**最好是温水：**温水对内脏器官有保暖作用，可以维持血液循环与肠道顺畅。

**水量以不超过200毫升为宜：**由于水被吸收后，会使血液变稀，血量增加，将加重心肾的负担，因而要控制饮水量，建议喝100~200毫升就可以了。心力衰竭、肾衰竭病人，建议最好在医生指导下确定喝水量。最好小口小口地喝，每喝一小口的频率最好能保持与心跳频率相近。



### 大口喝冰水，激出心脏病

夏季外界温度高，人体的血管正处于易散热的扩张状态，突然饮水会引起血管的迅速收缩。而突然喝冰水则会刺激自主神经，加重血管收缩和痉挛，导致心血管供血不足。此外，冰水还会影响胃肠的正常运作，让体内的湿气无法排出，从而加重心脏的负担。这些因素会诱发脑中风、心肌梗塞等急症发生。同时，猛喝水会使整个身体的血液总量增加，使得血压突然升高，可能导致心血管患者出现心力衰竭症状。

建议饮水时注意出入量平衡，心脑血管患者最好早晚称量体重，以不引起体重过大变化为准。喝水不宜过冷，应当多喝温水，速度不宜过快。

## 养心汤扶正心气，兼除寒湿外邪打扰

五脏之气中，心气最重要，所以一定要养护好我们的心气。压力、劳累袭来，加上生活习惯越来越不好，一些中年人突发心脏病猝死，英年早逝，是什么原因造成的呢？简单说就是心气不够。很多中年人过了40岁以后，就觉得心气不足，疲劳而力不从心。心气不足有什么表现呢？就是话说多一点、稍微劳累一点，就觉得心慌，气不够用。说话多了心慌，动多了心慌，这是心气虚的一个信号。这时就要注意保养你的心气了。

### 猪心养血补心

自古即有“以脏补脏”“以心补心”的说法。猪心能补心，治疗心悸、怔忡。据现代营养学分析证明，猪心是一种营养十分丰富的食品，它含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C及烟酸等，对加强心肌营养，增强心肌收缩力有很大的作用。临床有关资料表明，许多心脏疾患与心肌的活动力正常与否有着密切的关系。因此，猪心虽不能完全改善心脏器质性病变，但可以增强心肌功能，营养心肌，有利于功能性或神经性心脏疾病的痊愈。

### 丹参猪心汤辅治心肌炎

丹参猪心汤可治心肌病，也可作为各类心脏病、心功能不全的辅助食疗。



党参 15 克	丹参 10 克	黄芪 10 克	猪心 1 个

#### 制法

将党参、丹参、黄芪用纱布包好，加水与猪心炖熟。

#### 服法

吃肉饮汤，日服1次。

#### 禁忌

面红目赤、口干口苦、心烦易怒、小便黄、大便秘结者，不宜服用。

#### 方解

方中黄芪、党参益气健脾，丹参活血化瘀，猪心益心补血。



## 心最怕绞痛，温阳化湿可防发作

中医称心绞痛为胸痹心痛，病因是寒湿伤阳，平时胸阳不足，素有痰饮，加之寒湿邪气入侵，寒凝气滞，导致血行不畅。本病阳虚为本，寒凝痰阻、气滞血瘀为标。汉代张仲景最早用温通阳气法治疗胸痹，中医常以温阳化湿法治疗。

### 寒湿滞心，当以温阳化湿

寒湿滞心，抑阳不能化阴，痰饮瘀阻，造成冠状动脉粥样硬化，引起管腔变窄，导致冠心病发病，常表现为心前区憋闷疼痛，甚则剧烈绞痛，发作欲死，动则气短心慌，休息减轻，手足冷凉。

冠心病患者常会突遇心绞痛发作，此症常伴有胸部压迫、窒息感，病情很危急。治疗上当温阳化湿，祛痰活血，中医常用冠心病汤：桂枝 20 克、茯苓 30 克、白术 15 克、焦山楂 15 克、瓜蒌 30 克、薤白 15 克、干姜 15 克、炒桃仁 12 克、皂角 6 克、丹参 20 克、甘草 15 克、水蛭 5 克，研末冲服。

### 按至阳穴缓解心绞痛

温通阳气法，能使由于寒湿阻遏及痰凝瘀血等痹阻的阳气宣通畅达，从而缓解心绞痛。至阳穴（第 7 胸椎棘突下凹陷中）为督脉经阳气隆盛之处，该穴有振奋、宣发全身阳气，疏通经血之功。心绞痛时可用手持五分硬币，用硬币边缘按压至阳穴，每次按压 3~6 分钟，心绞痛即可缓解。抢救及时，病人可转危为安。若每日定时按压 3~4 次至阳穴，可有效防止心绞痛发作。



### 携带硝酸甘油急救

冠心病患者应随身携带硝酸甘油，心绞痛急性发作时，应立即将硝酸甘油含于舌下，而不是放在舌面上，更不能吞服（会降低药效）。硝酸甘油可扩张冠状动脉，增加侧支血流到缺血心肌，有利于缓解缺血性疼痛。



## 活血化瘀的食物，保证动脉不硬化

河里的泥沙堆积在河床，会导致河道淤塞。人的血管也一样，如果血液处于高凝状态、血流迟缓或血管壁不光滑，就会导致瘀血阻滞、血管狭窄或闭塞。瘀血阻滞于脉管中，组织器官得不到血液供给，就会产生动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是许多心脑血管疾病的病理基础。

### ● 活血化瘀之法应用广

具有通畅血脉，促进血液运行，祛除瘀血的方法，中医统称为活血化瘀法。活血化瘀法是为治疗血瘀而设。

中医素有“久病多瘀”之说。血瘀证既是病变结果，又是进一步引起其他疾病的原因，所以其涉及的范围相当广泛。在内科范围，涉及西医的冠心病、动脉粥样硬化、心肌梗塞、闭塞性脑血管疾病、肝脾肿大、肺心病、肝硬化、类风湿关节炎、肿瘤、糖尿病等多个系统的多种疾病。

### ● 掌握用药分寸

以下病症应慎用或禁用活血化瘀药（如山楂、川芎、没药、丹参、红花、桃仁等），尤其是破血逐瘀药。

1. 血病证早期而无明显的血瘀指征者；
2. 孕妇；
3. 气血亏虚者；
4. 凝血功能有明显障碍者。

### ● 活血化瘀的食物

血瘀了，要多吃些具有活血化瘀功效的食物，如山楂、醋、黑木耳、洋葱、生姜、大蒜、玫瑰花、金橘、油菜、番木瓜等，而肥肉等滋腻之品要少吃。此外，非饮酒禁忌者可以适当饮酒，如黄酒、葡萄酒、白酒等，对促进血液循环有益。

### ● 活血化瘀的食材搭配



黑木耳多糖能降血脂、抗凝血；洋葱含有的前列腺素A，是较强的血管扩张剂；大蒜素有抑制血小板聚集、抗凝血、抑制血栓形成的作用；醋能扩张血管



鱼含抗血液凝固和血栓形成的EPA、DHA；生姜能降低胆固醇、预防心脑血管梗塞；玉米油富含抗氧化剂维生素E，能保护血管内皮细胞；番茄因子能防止血小板聚集，维持血管壁的弹性



黄酒性大热，有杀百邪、避恶毒、通经络、行血脉、温脾胃、御寒气、祛湿气、利小便的功效，热饮药效更佳。不过，阴虚、失血及湿热重的人忌饮。

## 寒湿滞心憋闷，按揉内关穴可降伏

按压内关穴可有效地缓解心慌、胸闷等不适症状，并可在一定程度上起到预防心血管疾病的作用。内关穴属手厥阴心包经。中医认为，“心包”位于心脏的外围，像围墙一样保护着心脏。当有外界邪气侵犯人的心脏时，心包能代替心脏承受邪气的伤害。因此，内关穴是心脏的保健要穴。尤其老年人是心血管病的高发人群，经常按一按内关穴可以起到很好的保健作用。

### 取穴方法

位于手腕部内侧，取穴时，手掌向上，握拳或手掌上抬，使腕部出现两条筋，内关穴就其间，腕横纹以上两横指处。



### 按摩方法

**缓解胸闷法：**先用左手拇指的螺纹面按压右手的内关穴，再用右手拇指的螺纹面按压左手的内关穴，两手交替进行按压，每次按压2~3分钟即可。按揉内关穴力道要适当，不可太强，以酸胀为佳。

**缓解心痛法：**以一手拇指指腹紧按对侧的内关穴，先向下按，再做向心性按压（就是从远端向近端按摩），两手交替进行，以有酸胀感为佳。若心跳太慢，可用强刺激手法；若心跳太快，手法由轻渐重，同时可配合震颤及轻揉。

### 按摩功效

按摩内关穴具有宁心安神、理气止痛的功效。现代医学认为，按压内关穴可以双相性调整血压、心率，即使高血压降低、低血压升高，心率慢者加快、快者减慢，改善冠心病患者胸闷、心痛、心律失常及更年期综合征的心悸、气短等症状。

穴位祛湿

一点通

中医诊病时，最常见的手法就是诊脉，诊脉部位就是为八脉交会穴的内关穴。本穴“络心系”，对心血管系统的功能有调节作用。中医说，平时如果感到心脏不舒服，可以试着按按内关穴。“心胸寻内关”是说内关穴具有益心气、宽胸膈的功效，凡心胸诸症（如心痛、心悸、胸闷、胸痛等）按此穴都有较好的防治作用。

## 脾胃：胃寒痛、烧心和反酸

### 脾胃健运，寒湿不内生

如果寒湿之邪侵入中焦脾胃，会伤害脾胃的阳气，引起消化不良，腹胀呕逆，肠鸣泄泻等症状，从而酿成急慢性胃肠炎病的中焦病变。《黄帝内经》上说：“诸湿肿满，皆属于脾。”脾胃健运，运化水液功能健旺，水液代谢正常进行，就能防止水液在体内停滞，也就能防止湿、痰、饮等病理产物的生成。

#### 辰时喝点热粥暖胃

脾胃有寒湿的人，早上起来会觉得恶心、没有食欲，建议喝点热粥保护胃气。

辰时（早晨7点至9点）为胃经当令。胃经走乳房的正面，乳汁的营养是什么？气血的来源是什么？全是靠吃饭生成的。

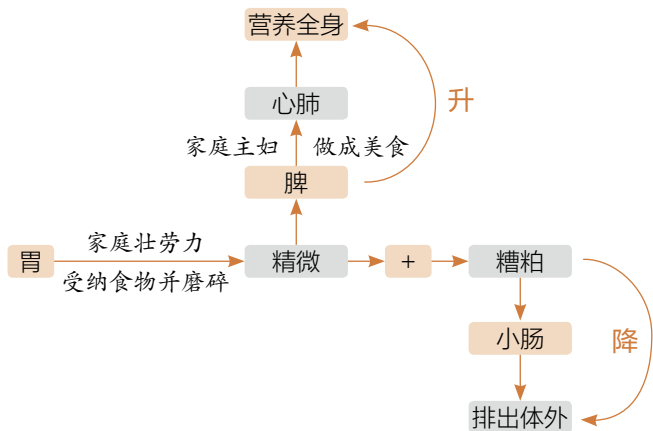
小米就是五谷中的粟米，为黄色。黄色入脾，小米有健脾养胃的功效。《本草纲目》中记载小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”。因此，对于体弱多病，气血不足，脾胃虚弱的老年人来说，小米可以说是最理想不过的滋补品了。

尽管小米熬粥是非常好的做法，但本着营养均衡、全面的原则，可向小米粥中加入诸如薏米、绿豆、赤小豆、大枣、莲子等熬制，加强祛湿功能。

#### 脾胃的“升清降浊”

脾与胃同居中焦，以膜相连，两者构成表里配合关系，具有“升清降浊”的生理功能，且同为人体的气机升降之枢纽。脾与胃一脏一腑彼此互相依赖，相互制约，保持动态平衡，共同完成“取精华、去糟粕”的过程。

如果胃的降浊功能不足，最先出现的不适就是胃脘部胀满、食欲不振、嗝气、呃逆、呕吐等，并且大便也不能顺利排出而出现便秘。如果脾不升清，就如家庭主妇不能把食物分给大家，营养物质可能从大便排出，出现腹泻的症状，同时其他脏器得不到补给，会出现乏力气短、头晕、嗜睡等症状。



## 十胃九寒，暖胃关键要吃对

俗话说：“十人九胃，十胃九寒。”意思是说，10个人当中就有9个人患有胃痛，而10个胃痛患者当中就有九个是受寒引起的。寒邪积留胃脘，常导致胃痛剧烈且突然发作。《症因脉治》上说：“其人中气向寒，偶触时令之寒，则寒凝胃口而痛。”胃寒常因过食生冷之物、瓜果、冷饮而致。

### 胃寒的人怎么调理

很多人经常上腹部痛，特别是吃得不合适以后就难受，他们会说自己“胃寒”。这种说法是不准确的。“胃寒”实际上也分虚实，不能一概而论。实寒证和虚寒证也可以相互转化，相互影响。

胃寒证	病因病症	发病特点	治疗对策
实寒证	受寒或过食生冷食物而引起的疾病，以上腹部发凉、冷痛胀满甚至剧痛、遇寒加重、得温则缓解为主要表现	发病急、病程短、病情重	治疗以散寒止痛为主，可用厚朴温中汤
虚寒证 (脾胃虚寒证)	脾胃阳虚、消化功能衰退引起的疾病，主要症状有腹部冷痛绵绵、喜温喜按、泛吐清水、口淡不渴、吃饭不香、食后腹胀、四肢发冷、大便清稀、进食生冷食物症状加重等	病程长、病势较缓	治疗以温中散寒为主，可用附子理中丸

### 胃寒调养注意事项

胃寒的人可以多吃点胡椒，比如在做菜、熬汤时撒入适量的胡椒粉，可以缓解胃寒所致的胃痛、呕吐及受凉引起的腹痛腹泻、食欲不振。

### 暖胃的绝佳搭配



羊肉



孜然



羊肉主治虚劳寒冷；孜然温中暖脾、祛寒除湿。胃寒的人，平时可以在吃羊肉的时候放点孜然，以祛除胃中的寒湿气



猪肚



白胡椒

猪肚健脾胃、通血脉；白胡椒温中散寒、醒脾开胃。白胡椒煲猪肚能辅助治疗胃寒，心腹冷痛，吐清口水，或虚寒性的胃、十二指肠溃疡等疾患

## “呼”字功养脾胃，保卫中焦不生邪

六字诀是一种吐纳法，是我国南北朝时期梁代陶弘景提出的养生方法。它是通过“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六个字的不同发音口型，唇齿喉舌的用力不同，以牵动不动的脏腑经络气血的运行，达到锻炼内脏，调节气血，平衡阴阳的目的。

### “呼”字功健脾

“呼”字属土，有健脾，治腹胀、腹泻、食欲不振、肌肉萎缩、皮肤水肿的作用。在空气清新的地方，多练习发出“呼”字音，可以增强食欲，保护胃肠。脾胃一强，正气则充，邪气就无法入侵人体。

### 练习中的口型

口型：撮口如管状，唇圆似筒，舌放平用力前伸，微向上卷。

### 练习方法

双脚分开直立，与肩同宽。两膝微屈，头正颈直，含胸收腹，直腰拔背，两手臂自然下垂，全身放松。

采用腹式呼吸，用鼻吸气，用口呼气，舌尖轻抵下牙床。

呼吸调顺后，两手自小腹前提起，手心朝上，至脐部并口吐“呼”字音，目视前方，左手外旋上托至头顶，同时右手内旋下按至小腹前。

呼气尽吸气时，左臂内旋变为掌心向里，从面前下落，同时右臂回旋掌心向里上穿，两手在胸前交叉，左手在外，右手在里，两手内旋下按至腹前，自然垂于体侧。

练习5~10分钟后，静养3分钟，调息。



## 虚寒型老胃病，试试热奄包

中药热奄包又称中药热敷法，为传统中医疗法，距今已有 2000 多年历史。其方法是将加热好的中药包置于身体的患病部位或身体的某一特定位置（如穴位上），通过热奄包的热蒸气使局部的毛细血管扩张，血液循环加速，又可通过热蒸气促使热奄包内中药离子渗透到患者病痛所在，利用其温热达到温经通络、调和气血、祛湿祛寒的目的。

### 制作方法

**用物：**制厚朴 20 克，大腹皮 20 克，粗盐 2000 克，20 厘米 × 30 厘米纯棉双层布袋 1 个，一次性帽子 1 个，消毒纱布 2 块，微波炉 1 台。

将制厚朴 20 克、大腹皮 20 克、粗盐 2000 克全部放入纯棉双层布袋内扎好袋口，反复翻动将其搅匀，平放于微波炉转盘上，中火加热 1 分 30 秒，取出反复翻动再次将其搅匀后放回微波炉上，再用中火加热 2~3 分钟，取出放置保温。

用消毒纱布抹拭患者胃脘部做局部清洁，以手腕部内侧皮肤做热奄包的温度测试，以能忍受为度，用一次性帽子包裹热奄包置于患者的胃脘部上，反复缓慢旋转热烫，患者即刻感觉胃部温热舒适，止痛消肿效果明显，且能止吐。

热奄包热烫及热敷时间为 30 分钟 / 次，中途若热奄包变凉要重新用微波炉加热 2 分钟后继续进行治疗，以达到最好的疗效。

治疗结束时，再用消毒纱布清洁。热奄包治疗每日 1~2 次，7 天为一疗程。

### 热奄包适应病症

制厚朴有行气、燥湿、消积等功效，大腹皮有下气宽中、行水等功效，热粗盐有活血化瘀、发汗等作用，三者结合能起到很好的温经通络、调和气血、祛湿祛寒的作用，主要用于脾胃虚寒型及瘀血停滞型胃脘痛，缓解胃脘痛患者胃胀、胃痛、恶心等症状。

#### 使用热奄包的注意事项

注意保暖。治疗过程中，询问患者对温度的感觉，温度以患者能耐受为宜，以感觉温暖舒适为度。温度过高易烫伤，温度过低不能起到良好的治疗作用，老年人感觉迟钝，温度不宜过高。

治疗结束，清洁治疗部位，仔细观察皮肤有无烫伤方可离开。如出现烫伤立即按照烫伤处理。有局部皮肤感染、皮肤病的病人及小儿禁用。



## 腹常揉，腹不胀，胃口佳

脾胃升降正常，全身的气血才能够通畅，从而帮助消化、吸收，消除腹部鼓胀。那么，我们应该如何调理脾胃升降呢？有个非常简单有效的办法——揉腹法。因为人体脏腑气机升降是一种规律的圆运动，揉腹也是一种圆运动，所以揉腹对脾胃的升降是有调节作用的。

### 揉腹的方法

腹部按揉的具体方法：早上起床前或者晚上临睡前，排空小便，取仰卧位，双腿屈曲，先做几次深呼吸，放松全身，排除杂念；然后用左手心对着肚脐，右手叠放于左手背上，以脐部为中心，稍稍用力，按顺时针方向按揉，按摩的范围由小到大，再由大到小，连续按摩50次；再两手上下互换一下位置，按逆时针方向连续按揉50次。按揉时用力要柔和均匀，要有一定的渗透力，精力要集中，呼吸要自然。

按摩结束后，可以将发热的双手放在丹田处（脐下3寸或10厘米处），使按揉时的热量充分被身体利用。

值得注意的是，按摩腹部不可在过饱或过饥的情况下进行，腹部皮肤化脓性感染或腹部有急性炎症（如肠炎、痢疾、阑尾炎等）时不宜按揉，以免炎症扩散。腹部有恶性肿瘤也不宜按揉，以免使癌肿扩散或出血。

### 揉腹的功效

《黄帝内经》云：“腹部按揉，养生一诀”；唐代名医孙思邈认为，“腹宜常摩，可去百病”。因为人体腹腔有许多重要器官，诸如胃、肝、胆、胰、脾、肾、小肠、大肠、膀胱等，被称为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。揉腹可以分理阴阳、调和气血、益肺固肾、培元固本、调畅经络、通利三焦、疏肝利胆、平息肝火、安神定心。

现代医学证实，按揉腹部可预防消化性溃疡，防止大腹便便，可以防治肾衰竭、肝炎，对高血压、冠心病、糖尿病都有辅助治疗作用，还可以防治遗精、前列腺炎、便秘、痔疮等疾病。另外，睡前按揉腹部可镇静安神，促睡眠。



## 寒湿型胃食管反流，用苓桂术甘汤

胃食管反流的典型症状是烧心和反酸，还可见上腹痛、胸痛、嗝气、腹胀、上腹不适、咽部异物感、吞咽痛，还有食管外症状，如慢性咳嗽、咽喉炎、哮喘。中医认为，寒湿型胃食管反流可用苓桂术甘汤调理。

### 寒湿型胃食管反流的表现

反酸，平素吐清水，怕冷，易于感寒，喝凉水症状加重，舌淡红，苔白腻，脉濡。

### 自拟苓桂术甘汤

苓桂术甘汤源自《伤寒论》，由茯苓、桂枝、白术、炙甘草组成，具有通阳化气、健脾利水功能。《伤寒论》67条上说：“伤寒，若吐若下后，心下逆满，气上冲胸，起则头眩，脉沉紧，发汗则动经，身为振振摇者，茯苓桂枝白术甘草汤主之。”



茯苓  
12克



桂枝9克  
(去皮)



白术  
6克



炙甘草  
6克

#### 用法

水煎服。上四味，以水6升，煮取3升，去滓。

#### 服法

分温3服。

#### 功效

温阳化饮，健脾利湿，利水降逆。本方是温阳化饮的群方之冠，用治痰饮水气病的基础方、通用方，中阳不足之痰饮。症见胸胁支满，目眩心悸，短气而咳，舌苔白滑，脉弦滑或沉紧。

#### 方解

方中茯苓健脾利水，桂枝通阳化气，白术健脾燥湿，甘草调和脾胃，四药合用，药少力专，共达健脾利湿、温化痰饮之功。

## 按中脘穴 3 分钟，速止胃脘痛

我们常用“暖胃”、“胃寒”这样的词汇去形容胃部的问题。因为胃是一个消化器官，消化需要一定的运动，运动的动力就是阳气，也就是所谓的“脾的阳气”。按摩中脘穴能够健脾化湿，起到通畅脾胃、增加脾胃动力的功效。

### 取穴方法

人体上腹部，前正中线上，具体找法如下：胸骨下端和肚脐连接线中点即为中脘穴。



中脘穴



### 按摩方法

**点按法：**用拇指按压中脘穴 10 秒钟，松开，再压，如此反复，3~5 分钟就可缓解胃痛。适用于急性胃刺痛患者。

**掌揉法：**双掌重叠或单掌按压在中脘穴上，按顺时针或逆时针方向缓慢行圆周推动。注意手下与皮肤之间不要出现摩擦，即手掌始终紧贴着皮肤，带着皮下的脂肪、肌肉等组织做小范围的环境运动，使腹腔内产生热感为佳。适用于慢性胃不适患者。

### 按摩功效

中脘穴是胃经、三焦经、小肠经、任脉四条经脉的汇聚腧穴，所以它是脏腑的会穴。正是因为中脘穴“交际广泛”，所以才能够“神通广大”，号称胃的“灵魂腧穴”，是治疗胃病的“专家”，凡是脾胃失调、运化失常导致的各类脏腑相关疾病都可以按摩中脘穴治疗。肺脏病变的咳嗽、哮喘等及脾虚引起的痰多等问题，按摩中脘穴都有很好的效果。

穴位祛湿

一点通

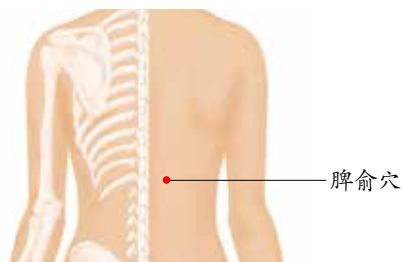
一般来说，按揉中脘穴更适用于虚损性的疾病。如果是急性胃痛，比如生气引起的胃痛，可以通过按摩来解决。但如果已经有了一些器质性问题，特别是严重的胃痛，并且经常疼，还是应该去医院作明确的诊断，之后再选择合适的方法来进行自我保健治疗。

## 脾俞穴，驱散脾湿要靠它

脾，指脾脏；俞，输之意。脾俞穴，意为脾脏的湿热之气由此外输膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒祛湿的通道，按摩或艾灸脾俞穴可以将体内的寒湿通过膀胱经排出去。

### 取穴方法

脾俞穴位于人体背部，在第11胸椎棘突下，左右旁开两指宽处。



### 按摩方法

两手拇指指腹放置在脾俞穴上，逐渐用力下压，按而揉之。再来回摩擦穴位，以皮肤潮红为度。如此反复操作5~10分钟，每日或隔日进行1次。

### 艾灸方法

用艾条熏灸脾俞穴5~10分钟，两侧交替进行。即将艾卷燃着一端，在穴位上熏灸。先反复测度距离，感觉局部温热舒适而不灼烫，即固定不动（一般距皮肤约3厘米），以施灸部位出现红晕为度。作为保健可隔日或3日1次。清晨或睡前皆宜。

### 按摩功效

按摩刺激脾俞穴，可起到利湿升清、健脾和胃、益气壮阳的作用，有利于健运脾胃，改善血液循环，缓解肌肉痉挛，缓解腹胀、腹泻，减轻腰酸背痛的症状。

穴位祛湿

一点通

脏腑之气输注于背部相应的腧穴叫作背俞穴。背俞穴均位于背部脊柱两旁，多与脏腑相近，主管诊治相关脏腑的病证。脏腑有病时其相应的背俞穴往往会呈现异常反应，如敏感、压痛等。脾俞穴是背俞穴之一，为脾脏之气输注之所，刺激此穴可健脾益气利湿。

## 肾脏：肾炎、肾病综合征

### 寒湿伤及肾阳，金匮肾气丸可拯救

寒湿伤阳的典型症状就是身体容易发凉，衣服穿得总是比别人多。对女性来说，最常见的是小肚子发凉，有的则会出现较重的痛经现象。对于寒湿伤肾这样的疾病，金匮肾气丸很管用。

#### 方剂方名出处

金匮肾气丸又名桂附地黄丸、八味地黄丸。此方来源于汉代张仲景所著的《金匮要略》一书。它由炮附子、熟地黄、山茱萸、泽泻、肉桂、丹皮、山药、茯苓八味药组成。此药补肾助阳，化气行水，用于肾虚水肿，腰膝酸软，小便不利，畏寒肢冷等症。现代医学中，此药主要用于治疗因肾阳不足而导致的咳嗽、哮喘、阳痿、早泄、慢性肾炎等疾病。

#### 温补肾阳第一方

六味地黄丸用于肾阴虚，金匮肾气丸用于肾阳虚，但“肾阳虚”这个词被用滥了。因为人们将中医的肾虚和性功能障碍画了等号，只要觉得是性功能上的力不从心，就开始求助于金匮肾气丸。

事实上，肾气丸一般适用于阳虚气弱所致的腰膝酸痛，小腹拘急，小便不利或夜尿多、水肿，大便溏薄，尺脉微弱，以及痰饮咳喘等症。

那些冬天坐在墙边晒太阳的老人，他们怕冷、行动迟缓、体态臃肿，不停地上厕所，鼻涕、哈喇子总是擦不完……这才是典型的肾阳虚。作为补肾阳的基本方，金匮肾气丸最适合治疗这些症状。只有把肾阳虚的概念搞清楚，才能用对这个名方。

#### 小偏方

#### 壮阳粉

用炒熟的核桃仁 30 克、炒熟的韭菜子 5 克，共研粉，加少许糖，每日吞服，连服 1 个月，有较好的壮阳效果。



口服，一次 20 粒（4 克）~ 25 粒（5 克），一日 2 次。孕妇忌服。

现在市场上在售的金匮肾气丸都是蜜丸。中医上讲，“丸者缓也”，意思是说药丸的作用比汤药要来得缓慢、持久。

金匮肾气丸药性偏热，服用时可能会出现短时的上火、口干、口疮，但如果虚寒症状没完全消除，还需要坚持服。用苦丁茶 1 根，或者莲子心数枚，或者是黄连 1 克泡水送服，可以缓解其热性以便坚持服用，用凉的蜂蜜水送服即可。



## 太极两式，纠正肾虚，不让外邪打扰

肾主水，主要靠肾阳的蒸化作用来实现。肾阳蒸化水液，使水能气化，又能使气聚而为水（如产生尿液），以利于水液在体内布散和排泄。而一旦寒湿下注，导致肾阳亏虚，肾主水的功能就会受到影响，导致体内水湿加重，难以排除出去。所以，养好肾非常重要，肾气充足了，邪气才不会干扰。太极中的运动对纠正肾虚效果较好。

### “气沉丹田”固精强肾

在太极拳界，“气沉丹田”一词，拳友们无人不知，无人不晓。练习太极拳时，“气沉丹田”始终贯穿其中。因为注视丹田这个地方，可以引导思想集中，使大脑得到充分休息，且可调整呼吸，固精强肾，增强内脏的活动。

“气沉丹田”怎么做呢？吸气时，尽力挺腹，而胸部不动，经过鼻孔做深缓的吸气，随意送至丹田（向丹田穴集中注意力，并将胸部之气沉至小腹），促使下腹部缓缓凸出，此时可视个人情况闭气忍耐一下，这称为“意守丹田”，然后，经口徐徐呼出，以达“气沉丹田”的目的。

“气沉丹田”操练的火候必须，掌握恰当，如用意太重，反使心神不宁，而生烦躁之意，故应恪守“不可有意守，不可无意求”的原则。



### “金鸡独立”强肾补肾

金鸡独立是在我国传统武术中十分常见的一种练功方法，如太极拳就有金鸡独立。

要做好金鸡独立这个重要的功法动作，最基本的核心和标准就是：重心下沉支撑脚，对侧手引着对侧膝抬起，同侧手下按到同侧胯，对侧手放于脸前，眼视远处。

我们平时养生没必要练得那么复杂，在练习时，只需将双眼微闭，双手自然垂于身体两侧，任意抬起一只脚，另一只脚支撑全身就可以了。注意：关键是要不要睁开双眼，以充分调动和刺激大脑神经来对整个身体的各个器官平衡进行调节。

中医认为，人体足部有6条重要的经络通过。练习金鸡独立可以打通这6条经络，使气血从心脏引向远处的脚底，从而加速下肢的血液循环，带走肾经里面的垃圾，起到强肾补肾的效果。而血液循环的畅通也会将身体里的浊血带走，这对于缓解和治疗高血压、颈椎病、糖尿病效果都不错。





## 搓脚心，培补肾气寒湿难留

脚心的涌泉穴是足少阴肾经的起点。《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。现代人体科学研究表明，涌泉穴能使人体形成一个强大的气场，维护着人体的生命活动。可寒湿气容易从涌泉穴进入往上流动，从而引起膝关节酸痛、风湿性关节炎等。想要克服这一弊端，就要多搓脚心，从而活跃肾经内气，振奋人体之正气，调整脏腑之功能，祛除体内的寒湿气。

### 搓脚心的方法

干搓。左手握住左脚背前部，用右手沿脚心上下搓100次，使脚心发热；再用右手握右脚脖子，用左手沿脚心上下搓100次，搓的力度大小要以自己舒适为宜。

湿搓。把脚放在温水盆中，泡脚发红，再按第一种方法搓。

酒搓。倒半两左右白酒于杯中，按第一种方法操作，只是搓脚时手蘸一下白酒，酒搓干了再蘸一下，按第一种方法两脚心各搓100次。

### 搓脚心贵在坚持

搓脚心贵在坚持，最好在每天泡脚后进行，每次搓到足心发热为止。

### 搓脚心的作用

搓脚心有益于活血通络、补脑益肾、益智安神、强体健身。由于脚心穴位病理在人体上反射较多，如左脚掌心穴位病理反映有腹腔神经丛、肾上腺、肾脏、心脏、脾脏、胃、十二指肠等，右脚掌心穴位病理反映有腹腔神经丛、胆囊、肾上腺、肾脏、肝脏、胃等。因此，常搓脚心对于祛病健身有较好的保健疗效，可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症。



涌泉穴位于足底前部凹陷处，第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处，即当脚屈趾时，脚底前凹陷处。

## 肾炎水肿，民间多用玉米须来消肿

中医认为，玉米须味甘、性平，具有利尿消肿、平肝利胆、止血等功效。现代药理学表明，玉米须水煎液具有明显的利尿、消蛋白作用，虽没有西药速尿见效快，但作用却比速尿持久，且没有副作用。据研究，玉米须煎剂适用于各种肾病蛋白尿，主要表现在利尿、肾功能改善、浮肿消退或减轻、尿蛋白消失或降低等方面。

### 玉米须是一味消肿的良药

很多人在煮玉米时总喜欢将玉米须择掉，其实，玉米须也是一味良药。药理研究表明，玉米须的成分有利尿、降血压、降胆固醇、降血糖等作用。由于玉米须利尿、解毒功效较佳，可迅速将潴留的尿液排出体外，减少肾脏的负担。所以，玉米须常被当作治疗或辅助治疗各类水肿病的良药。

所以，大家买玉米的时候最好带着皮，煮玉米时留下最内层的两层薄皮，同时将玉米须洗干净，这样煮出的玉米更清香，更有保健价值。带着玉米皮和玉米须煮的汤被称为“龙须汤”，适合糖尿病、高血压患者饮用。

此外，玉米须还可用于下列诸多常见疾病。

**高血压、头昏：**玉米须 50 克、菊花 10 克，煎汤。分早、晚两次口服。

**糖尿病：**取玉米须 30 克、猪胰 200 克，水煎，食猪胰饮汤。每日 1 剂。

### 肾炎水肿食疗方

寒湿伤及肾阳，阳虚不能化阴利水，形成水肿身重、尿少身冷的肾阳虚证，表现为肾性水肿、肾炎、肾病综合征等下焦病变，可用玉米须来消肿。



玉米须 50 克（鲜品 150 克）

#### 制法

玉米须加温水 600 毫升，以小火煎煮 20 分钟左右。

#### 服法

取 300~400 毫升药液，口服，每日 1 剂，分两次服完。10 天为一疗程，一般连服 1 个疗程即见效。

#### 禁忌

肾虚遗精、遗尿者慎用或忌用。

#### 功效

本方不仅能消肿，还能减少或消除尿蛋白、改善肾功能。

## 薏米鸡汤，避免肾虚寒湿

肾虚寒湿常见于肾炎、风湿病、类风湿病、腰肌劳损、腰痛等病证中。其多为肾气虚加上久居湿冷之地，或涉水冒雨，劳汗当风，衣着湿冷导致寒湿内侵于肾，使肾之经络气血运行不畅而致。肾虚寒湿证病位在肾，属本虚标实证。

### 肾虚寒湿证的表现

- 腰膝沉重冷痛，活动受限，转侧不利，虽静卧休息也不能缓解，遇阴雨天疼痛加剧。
- 口不渴，小便自利；畏冷肢凉，苔白腻，脉濡缓。

### 薏米鸡汤补气祛湿

薏米具有健脾祛湿的功能；公鸡肉性温，可以补气，暖身；薏米鸡汤适用于肾虚寒湿证。



公鸡肉  
2000 克



薏米  
500 克



党参  
30 克



姜  
20 克



大葱  
15 克



胡椒粉  
3 克

### 做法

1. 公鸡宰杀后，去净毛，剖腹去内脏，剥去脚爪，洗净；再入沸水锅中焯去血水，洗净。
2. 薏米洗净；生姜洗净拍破；葱洗净，用整棵。
3. 砂锅洗净加清水，放入公鸡肉、党参、薏米、盐、生姜、葱、胡椒粉、料酒，置于大火上煮沸，撇去浮沫；改用小火炖 1 小时左右，以鸡肉炖烂为度。
4. 从砂锅内拣出姜、葱不用，放入味精调匀即成。

### 功效

本汤适用于脾肾虚寒、腰膝酸软、风湿痹痛及水肿等症。

## 温肾健脾法，远离肾病综合征

肾病综合征是概括肾小球疾病中的一组症候群，临床表现以大量蛋白尿（ $\geq 3.5$  克/24 小时），低蛋白血症（血浆白蛋白 $\leq 3.0$  克），高脂血症及明显水肿（也称“三高一低”）为主要特征的症候群。由于风、寒、湿、热、毒等致使肺、脾、肾及三焦功能失常，其标在肺，其制在脾，其本在肾。

### 治在健脾肾，活血化瘀

肾病综合征前期以水肿为突出表现，为内伤、外邪诸多因素导致肺、脾、肾三脏功能失调，水液代谢失常。

本病后期则以持续蛋白尿为显著特点。其病机主要表现在水去阴伤，蛋白久漏不止，精微流失。其阴虚则血少脉涩，血行迟滞，从而导致体内瘀血形成。比如，肾脏病理所表现的内皮细胞和系膜细胞增生，系膜基质增多，基底膜增厚，肾小球硬化和纤维化等，都符合中医“瘀血”的病理特点。因此，在肾病综合征的治疗过程中十分注重活血化瘀法的运用。

治疗肾病综合征，中医多用黄芪、白术、茯苓补脾益气，山药、熟地固护肾气，当归、赤小豆活血利水。

对于蛋白尿经久不除，水肿久治难消，以及有明显血栓或栓塞性并发症的患者，更以活血化瘀作为主法。常选用桃仁、红花、丹参、赤芍、益母草、川芎等。

### 喝黄芪鲤鱼汤，提高白蛋白

鲤鱼汤治疗水肿最早见于《千金要方》。现代医学研究发现，黄芪鲤鱼汤可以明显提高肾病综合征患者的血浆白蛋白，增加尿量，其作用不逊于静脉输注白蛋白，具有简便价廉的特点。

黄芪鲤鱼汤的做法：鲤鱼或鲫鱼 1 条，生黄芪、赤小豆、莲子肉各 30 克，芡实 20 克，砂仁 10 克（浮肿明显者可加冬瓜皮、茯苓各 30 克，脾虚便溏者可加白术、茯苓各 30 克）。将中药用布包浸泡 10~15 分钟，1 根大葱白切断，1 块姜切片，不添加盐及其他调料。加适量水煮开后，转小火煎煮 1~2 小时。将鱼汤煎至 100~150 毫升为宜，一剂分两次服用，喝汤吃鱼，每周 1~3 剂。

鲤鱼除湿利水，黄芪利水消肿，另配赤小豆活血利水，莲子肉健脾养阴，生姜温胃散寒。白术、茯苓、冬瓜皮等都具有健脾渗湿利水等作用。诸药合用，具有益气养阴、健脾和胃、活血利水之功。

### 肾病综合征的饮食疗法

肾功能正常者应给予优质高蛋白饮食，多食牛奶、鱼、蛋、瘦肉、鸡肉，以补充尿中长期丢失的蛋白质。蛋白质摄入量一般控制在每天每千克体重 1.2~1.5 克。

肾功能受损者蛋白质的摄入量根据肾功能予以限制。

为减轻高脂血症，应少食动物油脂。

高血压、浮肿少尿患者严格限制盐的摄入，摄入量一般为每日小于 3 克。

高血钾患者禁食含钾高的蔬果，如菠菜、花椰菜、广柑、香蕉等。

## 大小肠：便秘、泄泻

### 湿重常吃发酵食物，保持肠道通畅

如果有便秘，并且解出来的大便不成形，那说明体内的湿气已经很重了，湿气的黏腻性让大便粘在肠子上，被肠吸收，而不让其排出体外。这样，粪毒入血，百病蜂起，建议这类人吃些发酵食品。

#### 补充“好细菌”护肠胃

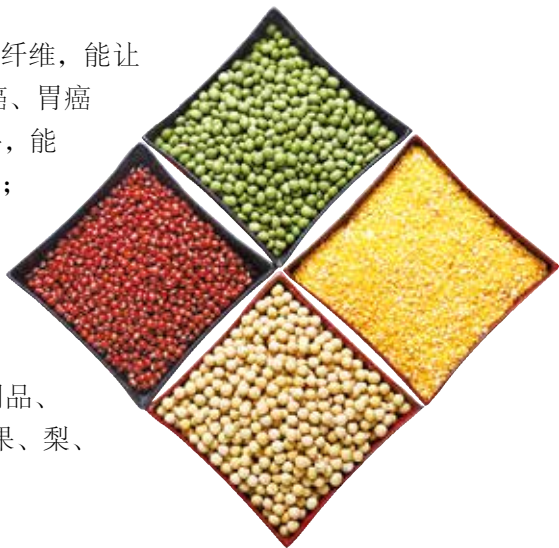
肠道中栖息着数以亿计的细菌，比如益生菌和致病菌等。常给人体补充益生菌不仅能提升有益菌的战斗力和战斗力，有助于维持肠道健康，促进肠道蠕动，还能抑制有害菌生长。其实，除了酸奶、奶酪外，其他一些发酵食物中也含有益生菌，如泡菜、纳豆、腐乳等。另外，为了刺激益生菌的增长，还要多吃含丰富低聚糖的食物，比如香蕉、蜂蜜、芦笋、大蒜等，因为低聚糖是肠道内益生菌的养分。

#### 发酵的面食养胃

经过发酵的馒头、面包、发面饼等面食有利于消化吸收，是因为酵母中的酶能促进营养物质的分解。因此，消化功能较弱的老年人及一些胃病患者，更适合吃这类食物。当然，发面时应掌握好酵母的使用量，酵母的使用量为面粉重量的1.5%~2%时，发酵效果最佳。

#### 常吃纤维清肠道

研究发现，人每天摄入20~25克膳食纤维，能让肠道更“环保”。高纤维饮食可降低食道癌、胃癌的风险。蔬菜、水果中所含水溶性纤维较多，能清扫肠道，缓解便秘，对肠胃健康大有裨益；五谷杂粮中所含“非水溶性纤维”较多，可刺激肠蠕动，缩短食物在大肠中滞留的时间，减少有害物质的吸收。因此，饮食营养要均衡，不要吃一大堆单一食物，而应每种食物都摄入一些。全谷物、豆制品、菌菇、菠菜、花椰菜、西蓝花、魔芋、苹果、梨、葡萄等都应该成为餐桌上的常客。





## 用好大肠经，可整肠除寒湿

手阳明大肠经简称大肠经，是人体传递糟粕的通道，中医认为它是一条气血很旺的经络，可以帮助人体增加阳气或把体内寒湿邪气排掉。《黄帝内经》上说“大肠者，传导之官，变化出焉”，大肠传导水津，也传导糟粕，将水津吸收入体内，将糟粕排出体外。

### 大肠经循行路线

大肠经起于食指的尖部，循行于大拇指及食指之间，并沿着前臂侧部及上臂外侧前缘，直走至肩峰（肩部上方），在此，经脉分为两条支脉。其一进入体内及肺，经过横膈膜，与大肠相接。另一支脉在体外经颈及面颊，进入下齿及牙床部位，并绕过上唇，交过另一端及鼻侧。

### 刺激大肠经解决便秘

便秘是因为肠蠕动缓慢引起的，这时，刺激一下身体的大肠经，可以使肠蠕动增加，从而解决便秘问题。

首先按揉大肠经上位于鼻两侧的迎香穴（在鼻翼外缘中点旁开，当鼻唇沟中），再用面刮法从左至右或从右至左刮拭脐周大小肠体表投影区，直至腹部微热，便意来临。

平时还可常敲打和刮拭手臂外侧，以畅通大肠经。拍打方法应沿大肠经的循行路线拍打，每天拍打1次，每次12分钟左右，双手交替进行。也可采用刮痧的方法将大肠内瘀积的毒素刮出体外，尤其是二间、曲池等穴。

当然，工作之余，时常按揉一下合谷穴（在第1、2掌骨之间，当第2掌骨桡侧之中点处），也就是俗称的“虎口”，也可起到刺激大肠经的作用。



手阳明大肠经



## 海带绿豆汤养小肠，排寒湿

长期便秘的患者，可通过调整小肠，促进小肠分清泌浊的功能，更好地吸收水分和各种营养物质，并促进食物残渣和肠道细菌代谢毒素排出，保持大便的正常性状。

### ● 小肠负责分清泌浊

小肠的上端通过十二指肠与胃相通，下端通过回盲瓣与盲肠相连。成人的小肠全长5~7米，可以分为十二指肠、空肠和回肠三部分。

在中医上，小肠有一个主要的功能叫分清泌浊。清，指水谷精微；浊，指食物糟粕。分清泌浊是指小肠将饮食物进一步消化分解成清浊两部分：其清者为小肠所吸收，上输于脾；其浊者下注大肠，或渗入膀胱。这个过程简单来说，就是把从胃消化来的食物中的营养物质吸收了，把糟粕的东西排出来。

胃是消化的第一站，食物经过胃的加工研磨以后下传，小肠居胃之下，受盛胃中水谷而分清浊，水液由此而渗入前，糟粕由此而归于后。脾为后天之本，气化而上升运化水谷精微，为“清”的转输动力，小肠化而下降，将剩余的糟粕传之于大肠和膀胱而排出体外。如此说来，小肠的功能完好无损，人体才能将水浊、湿浊、痰浊等“浊”物排出体外。

### ● 自制海带绿豆汤

海带中的胶质成分能促进体内有毒物质的排出，绿豆可解毒、健脾利湿。经常饮用海带绿豆汤，毒素自然地随着大小便排出。另外，薏米也是很好的祛湿食物，加入一起煲汤饮，祛湿效果更好。



绿豆 60 克



干海带 30 克

#### 做法

1. 在淘米水中滴几滴醋，放入干海带泡发，洗去沙粒和表面脏污，再用清水漂净，切细丝，入沸水中稍焯，捞出沥水；绿豆淘洗干净，浸泡2小时。
2. 砂锅加适量清水，大火煮开后放入绿豆，再次煮沸后放入海带丝，大火煮约20分钟，加入冰糖，转小火继续煮至绿豆软糯酥烂即可。

#### 功效

健脾除湿，通便降脂。

## 用好参苓白术散，减少肠中寒湿祸害

脾多与湿相连，能引起脾胃消化道多种慢性疾病。脾胃属中焦，为一身气机之中枢，中焦得畅，则上下沟通无阻。参苓白术散出自《太平惠民和剂局方》，具有益气健脾、渗湿止泻之功效，主治脾胃虚弱而夹湿之证。

### ● 调补脾胃之良方

参苓白术散由人参、茯苓、白术（炒）、山药、白扁豆（炒）、莲子、薏苡仁（炒）、砂仁、桔梗、甘草组成。本药益气、健脾、渗湿而治三焦多种疾病，如脾胃气虚挟湿所致的慢性胃肠炎、小儿脾虚腹泻、小儿肝胆综合征，慢性咽炎、慢性鼻窦炎、肺心病、慢性肾炎等。

参苓白术散主治脾胃虚弱而夹湿之证。脾虚夹湿的表现是：饮食不化，胸脘痞闷，肠鸣泄泻，四肢乏力，形体消瘦，面色萎黄，舌淡苔白腻，脉虚缓。对症应用时，可将此方化裁，人参改用党参，变散为汤内服。

### ● 服用参苓白术散的禁忌

- 适合在饭前服用，服药期间最好不要喝茶和吃萝卜，以免影响药效。
- 有手脚心发热、夜间盗汗的阴虚之人不适合用本方。
- 孕妇忌用参苓白术散。



散剂，每袋重 10 克；丸剂，每 100 粒重 6 克。

口服。散剂 6~9 克/次，2~3 次/日；丸剂 6 克/次，3 次/日。

该药适合于脾胃虚弱引起的食欲不振、脘腹胀满、大便溏泄、身体消瘦、气短咳嗽、四肢乏力、精神倦怠等症。

该药也可用于治疗慢性肝炎、肝硬化、糖尿病、慢性肾炎及肾病综合征属脾虚湿滞者。

## 艾叶 + 生姜 + 食盐，治寒重阳虚便秘

寒湿在体内，造成脾肾阳虚、阳气不足，常表现为大便干涩难解、四肢欠温、畏寒喜暖、腰膝酸软或腹中冷痛、得温则舒、脉沉迟等。对付这种寒重阳虚型便秘，可用一简单有效的方法——艾叶生姜食盐浴。

### 艾叶生姜食盐浴的方法

取新鲜艾叶 50~100 克（干品 25~50 克）、生姜 25 克（切成片），在浴缸中用沸水冲泡 5~10 分钟，然后冷却至适宜温度即可洗浴。

洗时可撒少许食盐（食用精盐即可）于小腹部，然后用艾叶和生姜在小腹部按顺时针方向擦拭，直到皮肤红热为止。

注意，皮肤娇嫩者可不用食盐，直接用艾叶和生姜来擦拭，坚持每日 1 次，对缓解寒重阳虚型便秘大有裨益。



艾叶



生姜



食盐

### 为什么这么有效

艾叶生姜食盐浴之所以能缓解便秘，与阳虚的生理特点有关，也与艾叶和生姜的药性密不可分。艾叶无论内服还是外用，都有理气血、逐寒湿、温经络的作用；生姜也具有很好的温中散寒功效，其辛温发散的作用可促进气血的运行；精盐则可以增加艾叶、生姜与皮肤的摩擦力，使皮肤毛细血管微微扩张，促进药物的吸收。

当然，按揉擦拭的方向也很重要，按顺时针方向进行，也就是按照结肠的走向擦拭，可通过摩擦刺激促进结肠蠕动，使粪便到达直肠，刺激肠壁神经感受细胞产生便意。

### 有些人不宜

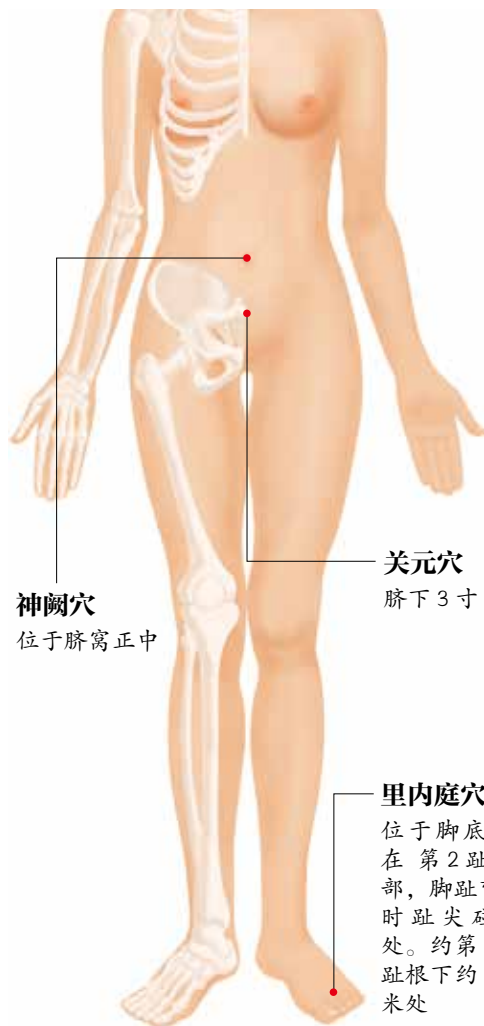
艾叶生姜食盐浴可以增加腹肌运动和肠蠕动功能，不宜在过饿或饱餐时进行。另外，该法对实热型便秘者不适用，患有腹部急性炎症及恶性肿瘤者也不宜用。

## 艾灸三穴，寒湿泄泻自愈

泄泻，也称腹泻，以腹痛，腹泻，即大便次数增多，粪便稀薄完谷不化，甚至泄如水样为主要临床表现。其发病多与脾胃虚弱，运化失司有关，每遇寒湿暑热邪客肠胃，清浊不分而发病。中医认为，灸法具有温阳补气、温经通络、补中益气的作用，尤其对寒湿泄泻效果较好。

### 选取穴位

选里内庭穴为主，配以神阙、关元穴。一般寒重者加神阙、关元穴，湿重者加阴陵泉穴。



### 艾灸方法

仰卧屈膝，用75%酒精常规消毒穴位，先将艾条的一端点燃，对准里内庭穴(双)，距皮肤2~3厘米，行雀啄灸法，每次10~20分钟，以患者能耐受为度，灸至全身发热最好。

后将艾叶搓绒，做成似鸽蛋大小圆锥形堆(即艾炷)，取神阙、关元穴，用食盐填于穴上，稍高于皮肤2毫米，直径大于艾炷底平面，另换艾炷，慢性者10天为一疗程，疗程间休息2~3天，连用2~3个疗程。

### 作用原理

里内庭穴属经外奇穴，为足针要穴，内庭穴能调理胃肠，清热镇痛，两穴异位同功，治胃肠反应敏捷效高。

神阙位于腹部中央，肚脐中心为中、下焦之枢纽，临近胃及小肠，故有健脾和胃、培元固本、止泻之功能。关元为小肠之募穴，有补肾培元、清热利湿、调节小肠之作用。

诸穴合用，能使脾肾气机调畅，传导正常，泄泻自愈。现代医学研究表明，艾灸疗法可以增强机体免疫力，激发人体正气，消除炎症，减少渗出，故可以治疗急、慢性泄泻。

## 子宫、卵巢：月经不调、痛经、不孕

### 女人的子宫、卵巢最怕寒湿

女性朋友在看中医的时候，常会听到“宫寒”这个词。顾名思义，所谓宫寒，就是“子宫寒冷”的意思。但中医所说的宫寒并不是说子宫内的温度低，而是指子宫、卵巢等多种生殖器官的功能处于一种相对低下的状态。女性宫寒，不仅会引发痛经、月经推迟、色斑等病症，甚至可能引起不孕。据说一代美女赵飞燕得宠数十年而不孕，就是宫寒的缘故。

这些寒证症状你有吗？

1. 经常气色很差精力不济？痛经、小腹部有冰冷的感觉？
2. 白带多且清稀，闻起来有股腥味？
3. 经期不是提前就是滞后，而且量少、颜色偏暗？
4. 照镜子，发现自己的舌苔白且水滑？怕冷，经常腰膝酸冷、手脚冰凉？
5. 面色晦暗或苍白无华？性趣不高，备孕好久没有动静？

你是否有以上症状中的大多数？如果是，那么你很可能属于“宫寒女”。



子宫是孕育生命的摇篮，又是女性最重要的生殖器官之一，它肩负着孕育和分娩孩子的重要使命。

### 哪些女性更易患“宫寒”

- 那些平日里就怕冷，手脚容易发凉的女性。
- 特别爱吃冷饮和甜食的女性。
- 贪图凉快，常处于空调环境中的女性。
- 在冬天也着装单薄的女性。
- 快速减肥的女性。健康的减肥应循序渐进，如果迅速瘦身，身体在短时间内会丢失大量能量，寒邪很容易乘虚而入，攻击子宫。

### 患了“宫寒”饮食上注意事项

- 避免吃生冷食物。
- 平时最好少吃寒凉的食物。阳气是温热之气，凡属性质寒冷的食物，均会导致人体阳气的损伤。

#### 寒凉食物有哪些？

冰激凌、绿茶、冰镇啤酒与饮料；螃蟹、蛤蜊、生蚝等海鲜；西瓜、梨、柿子、香蕉等水果；苦瓜、黄瓜、百合、藕、莴笋、白萝卜、白菜等蔬菜；绿豆、荞麦等杂粮。

多吃阳性温补的食物，以温暖子宫，如羊肉、桂圆、韭菜、红枣、核桃、花生等。

黑色食物可入肾，应多吃黑色食物及药材，以提升体内的阳气，如黑米、当归、黑木耳、黑豆、阿胶、鹿茸、肉桂、黑芝麻、黑枣、乌鸡等。

## 十女九寒，妇科病大都由寒湿引起

寒湿常会影响气血的运行，血因寒凝，冲任失畅，可导致月经后期、月经过少、痛经、闭经、癥瘕、产后腹痛等。湿伤于血，遇热则化为湿热，损伤任带二脉，可致带下病、阴痒等，逢寒则化为寒湿，客于冲任，血行失畅，可致痛经、闭经等。

### 寒凝血瘀易致妇科病

俗话说：“男怕伤精，女怕伤血。”中医认为“妇人以血为本”，女性的月经、白带、怀孕、生产、哺乳一直到绝经，都离不开大量血的支持。

中医理论认为，“温则通，寒则凝”，血得温则行，得寒则凝。寒冷会导致血液瘀滞，而阴血需要流动才能起到滋养、濡润的作用，一旦停滞，如同地上积的脏水坑、冻成的冰块，就可能形成结节、包块、肿物，不畅则少，不通则闭，不通则痛。经前明显的乳房胀痛、闭经、痛经及月经不调，都是经脉不畅、气血逆乱的典型表现。

难怪，中医认为妇科病多与血相关，且多为寒证。大凡人体之血“贵在流通”，流通则盛，瘀则为病，女性更是如此。所以，对女性来说，保持血的充盛和畅通，是预防妇科病的重中之重，而要想血流畅通，就得从保暖下半身做起。



月经不调、痛经等妇科问题往往由寒湿所致。

### 妇科病应多从湿治

湿为重浊阴邪，有形而沉重，其性黏腻，常可阻遏气机、滞碍阳气使人体气机升降失常，经络阻滞，且湿久化热则为湿热，或炼液成痰则为痰湿，甚则成为湿毒，继而均可成为妇科疾病的病因。

**月经病：**久居湿地或冒雨涉水，常可感受外湿而致月经前后肢体疲倦，疼痛，头重纳呆或低热难退，经行不畅或经前腹泻，月经量少，痛经，经闭，甚则引发不孕症。此症临床常可选用《傅青主女科》温脐化湿汤治疗。

**带下病：**“湿土之气同类相召”，内外湿相合，湿困脾土致使脾虚运化失职，水湿泛滥，下注胞宫致带脉失约，则见带下量多，湿邪化热伤络或成湿热湿毒，则带有青、黄、赤、白、黑之分。《傅青主女科》云：“夫带下者俱是湿证。”治带之法也以健脾祛湿为要，临床也常用止带汤治疗。



## 调理宫寒，当归生姜羊肉汤是名方

《金匱要略》中提到一款祛寒、补气血的经典名方——当归生姜羊肉汤，具有温中补血、祛寒止痛的作用，特别适合宫寒女性服用。

### 当归是女人调血要药

中医认为，当归味甘、辛，性温，入肝、心、脾经，有补血调经、活血止痛、润肠通便之功效，最适合治疗血虚引起的头昏、眼花、心慌、疲倦、面少血色等症。当归既能补血，又能活血、止痛，因而有“妇科要药”之称。《本草纲目》上说，当归“能治头痛，心腹诸痛，润肠胃、筋骨、皮肤，治痈疽，排脓止痛，和血补血”。

### 当归生姜羊肉汤温中散寒

《金匱要略》认为，当归生姜羊肉汤对经行腹痛、宫寒不孕，性欲淡漠，带下清稀，腰膝酸软皆有良好的调节作用。



羊肉 500 克



当归 20 克



姜片 30 克

#### 做法

1. 将羊肉洗净，切小块，用沸水焯烫去血水；当归洗净浮尘，包入纱布袋中。
2. 砂锅里放入羊肉、当归、姜片后置于火上，倒入没过锅中食材的清水，大火煮开后转小火煮至羊肉烂熟，取出当归，加盐调味，淋入香油即可。

#### 服法

吃肉喝汤。可每隔一两个星期吃 1 次。

#### 禁忌

平时怕热、易上火、口腔溃疡、手足心热者，以及风热感冒，发热、咽喉疼痛者，不宜服用此汤。

#### 功效

温中补血，祛寒止痛。

## 寒湿重的女性，多做“暖宫运动”

“宫寒”的人还适当增加运动。一般来说，宫寒的人偏于安静沉稳。中医认为“动则生阳”，寒性体质者需要通过运动来增加阳气，尤其要参加有氧运动，如快走、游泳、慢跑等。运动中和运动结束后也要注意保暖，特别是出汗后，毛孔张开，寒邪很容易乘虚而入。

### 每天快步走 30 分钟

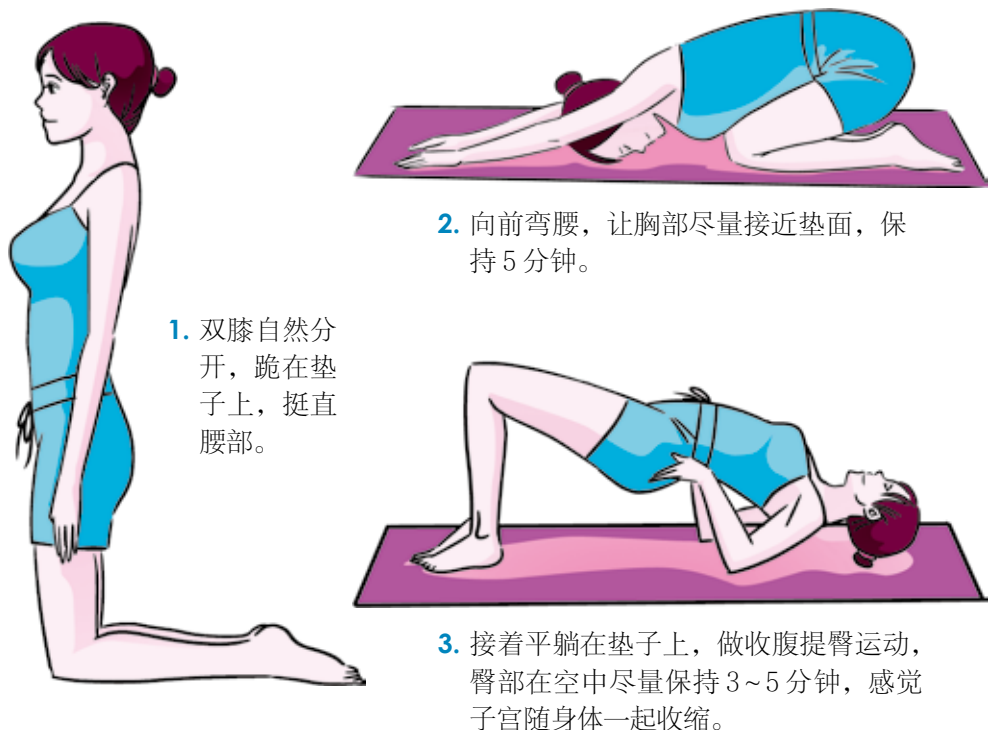
快走时，步速约 75 米 / 分钟，应配合正确的摆臂姿势，即曲臂摆（可以像跑步一样，双手握拳，手臂弯曲 90 度，稍微增加摆动幅度），因为直臂摆容易使胳膊充血，引起不适。

每天快步走 30 分钟，子宫血液循环速度可提高 10%。

### 每周游泳 2 小时

游泳可使宫缩能力提高 10% 以上。宫缩能力提高了，就能保持子宫内温度。

### 每周做 3~4 次“暖宫操”



## 四物汤，调月经经典方

月经不调是指月经的周期、经量、经质等的改变。中医认为，月经病的病因病机主要为内伤七情、外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），或先天肾气不足，多产、房劳、劳倦过度、精神紧张，使脏气受损，肝脾肾功能失常，气血失调而为病。四物汤是补血、养血的经典方剂，也是调经的名方。

### ● 月经不调的表现

**月经先期：**指周期提前7天以上者。

**月经后期：**指周期推迟7天以上者。

**月经先后不定期：**指月经有时提前有时推迟7天以上者。

**闭经：**指连续3个月不来月经者。

经期异常，多为经期延长；经量异常，包括月经过多、月经过少。

月经的周期、经期、经量均失常的疾病为崩漏。

月经的异常是女性各种疾病的反映，所以一定要做相关检查，排除器质性病变如子宫肌瘤、子宫内膜息肉、子宫内膜癌等后再用中药治疗。

### ● 补血调经经典方：四物汤

四物汤是补血、养血的经典方剂，由当归、川芎、白芍和熟地4味中药组成，其中又以当归、熟地为主药。熟地含有甘露醇、维生素A等成分，与当归配伍后，可使当归补血活血疗效增强，能改善女性脸色苍白、头晕目眩、月经不调、量少或闭经等症状。

经期结束后喝四物汤，可以让下一次的经期顺畅，减轻月经带来的不适感。一般都建议，饮用四物汤的最好时机是经期结束过后，经血完全排干净时，每天1服，连续喝3天即可。

另外，四物汤虽说是妇科的常用方，但它并不是一个专用方，凡血虚、寒、热、瘀证都可以在这个方子的基础上加减使用。即便是四物汤本身，在运用时也要根据不同情况来加减，如子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢囊肿、月经量少、血瘀型闭经的患者则需重用当归、川芎，轻用白芍；如是补血则需重用熟地、当归，轻用川芎。

所以，最后特别强调，尽管四物汤是补血的基础方，又是调经的基础方，但最好请中医师把握剂量和比例。



四物汤是女性调理身体、预防月经不适的常用保健方

### 养血离不开铁

铁是造血的主要原料之一，补血首先要补铁。先从食补开始，选择含铁丰富，铁吸收率高的食物，如小米、芹菜、油菜、菠菜、黄豆、胡萝卜、海带、黑木耳、香菇、瘦猪肉、牛肉、羊肉、猪肝、猪心、鸡蛋、鹌鹑、大枣、桑葚、葡萄和桂圆肉等。

## 治痛经，除寒散湿胜于活血

痛经是指女性在行经前后或经期出现小腹或腰部疼痛，甚至痛及腰骶症状的疾病。该病在女性中很常见。中医认为，痛经的发生，主要是寒凝经脉，冲任瘀阻，使气血运行不畅，胞宫经血流通受阻，以致“不通则痛”。女性平时爱做家务活动，多受寒、感湿，故痛经一病以寒湿凝滞型为多见。

### 寒湿凝滞型痛经的表现

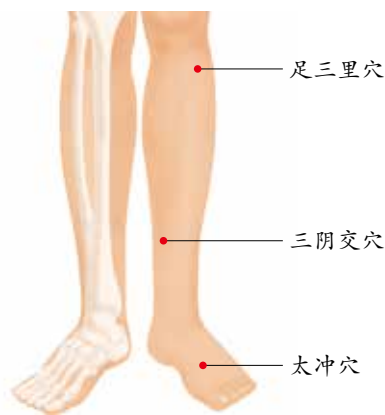
- 月经来潮期间腹痛，大多伴有小腹凉感，得热痛减，手足欠温。
- 肢体困重，四肢冰冷。
- 月经色暗多块，质稠量少。
- 舌质暗，苔白腻，脉沉涩。

一旦出现寒湿凝滞型痛经，首先应注意保持心情愉快，平日少吃辛辣有刺激性的食物，少吃、喝过冷的食物及饮料。痛经发作的时候，可以喝点红糖水或用热水袋放在下腹部，用来缓解症状。

中成药艾附暖宫丸具有理气补血、暖宫调经之功效，适合寒湿瘀滞型患者。

### 按摩法疏经缓痛

三阴交穴可调理脾肝肾三阴经之疾，而痛经与三脏功能失调有关，故首取此穴调气行血，疏通盆腔气机。足三里穴健脾胃、培元气、化寒湿，寒湿凝滞者多用此穴。配太冲穴，能疏肝解郁，调理气滞，经前常有乳胀、头痛的女性可按压这个穴位缓解症状。用拇指按摩这3个穴位，不要太用力，按摩穴位要有“得气感”，即产生酸胀感为好。



### 喝茶饮也有助于改善痛经

**红枣桂圆饮：**适合气血虚弱、寒凝血瘀的女性，可以在经前、经行时准备10颗桂圆、5颗红枣，放到锅里，再倒入500毫升的清水，用大火煮沸后转小火熬煮15分钟熄火，趁温热饮用，对缓解痛经有帮助。



## 带下病，对养护暖巢“情有独钟”

中医认为，带下病主要是由脾气虚弱，肾气不足，或肝经火郁所致。《傅青主女科·带下》上记载：“夫带下俱是湿证……夫白带乃湿盛而火衰，肝郁而气弱，则脾土受伤，湿土之气下陷，是以脾精不守，不能化荣血以为经水，反变成白滑之物。”所以带下证以湿为主，正是脾气虚弱，运化失调，湿气聚于下焦，损伤带脉而致。治疗上以助脾健运为主，脾气健运则湿自消。

### 脾虚带下病的表现

白带是妇女阴道里分泌的少量黏液状物质，犹如白色半透明蛋清样，既无味又无刺激性。白带也和月经一样，是女性一种正常的生理表现，它反映了女性生理健康的状况，又是某些妇科病变的征兆。

中医认为，出现带下色白、稀薄无臭味，面色萎黄或苍白、无光泽，少气乏力、倦怠少神，食欲减退，有时大便稀烂，下肢轻度浮肿等情况，说明是由脾虚导致的带下病，宜健脾化湿。

### 脾虚型带下病的食疗方

对于带下病，中医常用完带汤化湿止带，除对症用药外，还可进行辨证食疗，也有很好的辅治作用。

白扁豆 100 克，用淘米水浸泡后，去皮加红糖 30 克，山药 50 克，煮熟服用。一日两次，具有健脾化湿止带之功效，适用于脾虚有湿、赤白带下。

山药 30 克（去皮）、莲子 30 克（去心）、薏苡仁 30 克洗净，放入砂锅，加水 800 毫升，用文火煮熟后即可食用，每日服食 1 次，1 周见效。适宜脾虚型白带异常。

冬瓜子 30 克，冰糖 30 克。冬瓜子捣碎加冰糖，开水冲服，早晚饮用，有利湿止带之功效。

### 治疗脾虚湿重型带下病的中成药

对于气血亏虚、子宫寒湿引起的经血量少、错后，白带量多，中医常给予含有山药、苍术、茯苓、党参等药材组方的中成药愈带丸，每日服两次，每次服用 15 克。

### 护好女人的“私密花园”

少穿紧身或贴身的裤子如牛仔裤等，也要避免穿紧身尼龙内裤，最好选择淡色的棉质内裤且勤换，有助于透气、吸汗、吸湿。不是月经期，尽量不要用卫生护垫。另外，不要经常用各种药液进行阴道清洗，否则会破坏阴道内环境，引发阴道炎。



## 配用气海、关元穴，寒湿一去炎症无痕

气海穴和关元穴均为元阴元阳交会穴，有“不老穴”之称，且具有强壮作用，是祛寒、预防妇科病的重要穴位。宫寒女性在合理饮食的基础上，配用气海、关元穴，有助于温经散寒，扶阳暖宫，理气调经，预防妇科炎症。

### 气海穴化湿理气

气海穴位于脐下1.5寸（2横指）处，此穴如同气之海洋，前人有“气海一穴暖全身”之誉称，是说气海穴有强壮全身的作用，具有生发阳气、补益回阳等功效。气海穴作为人体阳气蒸发阴液的关键之处，具有化湿理气的功效，对于湿邪为患、气机不畅所导致的各种疾病，以气海穴为主治疗，常具有较好的疗效。



艾灸气海穴：每天用艾条熏灸（将点燃的艾条一端悬放在距皮肤约3厘米处，以皮肤感觉温热不烫疼为度）气海穴20分钟，能化湿理气，通络止痛，适用于痛经、寒湿阻滞型慢性盆腔炎。

### 按关元穴调节内分泌

关元穴位于肚脐正中直下3寸处，是调节内分泌，治疗生殖系统疾病的要穴，可利尿通淋，温补元气。现代研究证实，按揉或震颤刺激关元穴后，可通过调节内分泌达到治疗泌尿、生殖系统疾病的目的。



艾灸关元穴：每天用艾条熏灸关元穴20分钟，可以温补三焦，止白带，排除子宫瘀血，缓解附件炎、盆腔炎的症状，还能调理虚寒型不孕。

穴位祛湿

一点通

对于因体虚所导致的外邪侵袭，如体虚感冒、婴幼儿感冒等，气海穴拔罐之后常常会出现患者体温升高的现象。对于这种现象，只要不超过38.5摄氏度，患者神志清晰，精神爽朗，没有其他不适，就不要作其他处理，因为这是患者阳气来复，正邪交争的表现，是个好现象。



## 五、五级寒湿遍全身， 斩断慢性病根儿

《黄帝内经》上说：“有积气在心下支胛，名曰肝痹，得之寒湿，与疝同法，腰痛足清头痛。”

意思是说，病气积在心下，撑拄两胛，这种病叫肝痹。它致病的原因，是感受了寒湿，所以病理和疝气一样，并有腰痛、足冷、头痛等症状。足见，寒湿致病，其症状表现多由轻到重、由局部到全身，这种隐匿性决定了其病势缠绵，治疗也比较复杂。

### 抑郁症：不让寒湿压制阳气

#### 寒湿损阳，阳气不足而抑郁

现代人身体所出现的问题中，抑郁占了相当大比重。为何会抑郁呢？这是阳气不足的结果。

#### ❶ 阳气亏虚是抑郁症的重要病机

中医认为，抑郁症的核心症状与阳气亏虚关系密切。而阳气亏虚多因肝郁、脾虚、心脾两亏、肝肾不足等所致，与寒湿、痰湿等有关。

阳主动，寒、湿、痰、瘀血皆可导致阳气郁闭，则生发之机抑制，表现为功能活动减弱，昼不能精，且至夜不能寐。同时，由于人体阳气郁闭，不能与天阳同步消长，从而表现为昼夜节律失常，这是抑郁症表现呈现周期性变化的根本所在，因此就有了晨重暮轻的规律性变化。

#### ❷ 寒冷时期谨防抑郁症缠上你

中医认为，由于冬天等寒冷时期昼短夜长，晒太阳少，人体的阳气易不足，所以易出现情绪低落。

现代医学认为，人脑深部有一个内分泌腺叫“松果体”，它对阳光非常敏感，通过神经纤维与眼睛相联系。光照减少，尤其在阴雨时节，天色暗淡，松果体开始分泌大量的松果体激素，松果体激素能调节其他激素的分泌，重点是能抑制甲状腺素和肾上腺素的分泌，而这两种激素皆有助于思维活动的增强，使人精神振奋。

## 漫步阳光下：一种“暖和的抗忧郁素”

心情抑郁的人，要增加日光照射和户外活动的時間。中国人的养生经已经讲了几千年，许多人寻医问药，渴望得到什么祛病良方、神奇之法，其实都没有，也并不神秘。再好的药，也比不上咱们头顶的这个太阳。阳光不仅养骨，而且养神，人只有养足了阳气，才可调动情绪，增强兴奋性，减轻或消除抑郁感。

### ☪ 阳光是天然“抗抑郁药物”

阳光属一种电磁波，它犹如一种天然的“兴奋剂”，对改善情绪很有帮助。研究发现，躺在窗户朝东的病房里的抑郁症患者不服用药物，要比躺在窗户朝北的病房里的抑郁症患者身体康复早几天。事实证明，阳光是极好的天然“抗抑郁药物”，而早晨的阳光效果最佳。如果坚持每天早晨连续散步 30~60 分钟，晒晒温暖的阳光，将会加快“唤起”新陈代谢功能，进而有效缓解抑郁的心情。

### ☪ “阳光疗法”改善季节性抑郁症

“阳光疗法”最适合治疗季节性抑郁症。对患者来说，漫步在阳光下，可给他们带来身心愉快和欢畅，焕发自我色彩，这好比是一种“暖和的抗忧郁素”。

在广告公司担任文案策划的菲儿，每到冬天就感到心情低落，不想工作，不爱跟人说话。她是因气候变化而产生了轻度抑郁。

于是，她经常到空气新鲜、阳光充足的地方散步，每天步行 1500 米，大约在 15 分钟内完成，散步时平稳而有节律地加快、加深呼吸。感觉抑郁的那段时间，她还尽量跟朋友每周参加一两次集体运动，如排球、羽毛球等，每次持续时间 30 分钟以上。饮食上，她也尽可能地多吃补气、热量高的食物，如羊肉、核桃、大枣、豆类等，来对抗冬天的寒冷和调动愉悦的情绪。很快，菲儿感到自己的精神振作起来了，人也爱说爱笑了！



## 坚持慢跑，静心增体温的抗抑郁法

精神抑郁时要扶助阳气，阳气畅达则神机振奋、心志安宁。除了晒太阳，中医认为，动则生阳，运动以兴奋和充满活力为主要特点，能提升阳气，特别是慢跑等有氧运动，对畅达阳气有非常好的作用。

### 跑步动作和呼吸方式

现代医学研究证实，慢跑可以刺激大脑释放出内啡肽，让人产生轻松、愉快的感受，对治疗抑郁症有好处。因此，抑郁症患者可选择慢跑。

跑步时，步伐轻快富有弹性，脚掌柔和着地，身体重心起伏小，左右晃动小，步幅小，动作要均衡，跑在一条直线上。注意呼吸要与跑步的节奏相吻合，一般是二步一呼、二步一吸，也可三步一呼、三步一吸。呼吸时，要用鼻和半张开嘴（舌尖卷起，微微舔上颚）的方式同时进行。

### 与家人、宠物结伴锻炼

与家人一起跑：抑郁症患者最容易产生孤独无助的负面情绪，让家人和朋友一起参与运动，能增强与人的交流和沟通，分享内心世界，更能在家人的鼓励下重拾信心。

音乐情景跑：以音乐、情景为纽带，在跑动中将“身”和“心”联结在一起，以跑促心，以心助跑，可以愉快健身。跑步前选好路线。另外，听音乐跑步时限不要超过半个小时，音乐声也不能放得过大。

与狗一起跑：避免一个人跑步的单调。记住为它戴上牵引链，以免惊扰行人或和它失散。

### 慢跑出透一次汗

建议每周最好通过慢跑等运动出透一次汗，但不必每天1次，以免过于疲乏劳累，影响健康。一般来说，出透汗的标准是运动过后，几乎全身的皮肤表面都有汗液排出，而且汗液能汇聚成水滴状淌下来，出汗可帮助身体排寒湿，出汗后会感觉神清气爽、呼吸顺畅。

在气温较低的环境下，想出透汗可以在运动前喝点热水或热粥，有利于毛孔慢慢进入舒张的状态，直至全部打开。



## 轻度抑郁，灸法能摆脱

生活中每个人都有忧郁的时候，当忧郁一直持续下去愈来愈重，以至于无法过正常日子而积郁成疾，即称为抑郁症。灸法能升阳气、祛寒湿，适于防治抑郁性神经症，它是轻度抑郁症，发病更为普遍。下面介绍两种操作简便的艾灸法。

### 方法一：艾条回旋灸

取穴：百会、印堂

操作：取坐位或仰卧位。纯艾条1支，点燃后在距百会穴3~5厘米处施灸，先以燃着端在百会上方测试至感觉头皮温热舒适，再以百会为圆心、半径为1寸的圆周上方往复施灸，每次15分钟。以头顶部有明显热感为佳。

印堂穴用温和灸法，即以艾条燃着端在穴区上方保持同一距离施灸，以印堂有温热而不烫的感觉为度。每次灸5分钟左右。

每日1次，15次后，根据症状改善情况改为隔日1次。一般要求坚持3个月以上。

### 方法二：隔姜灸加拔罐

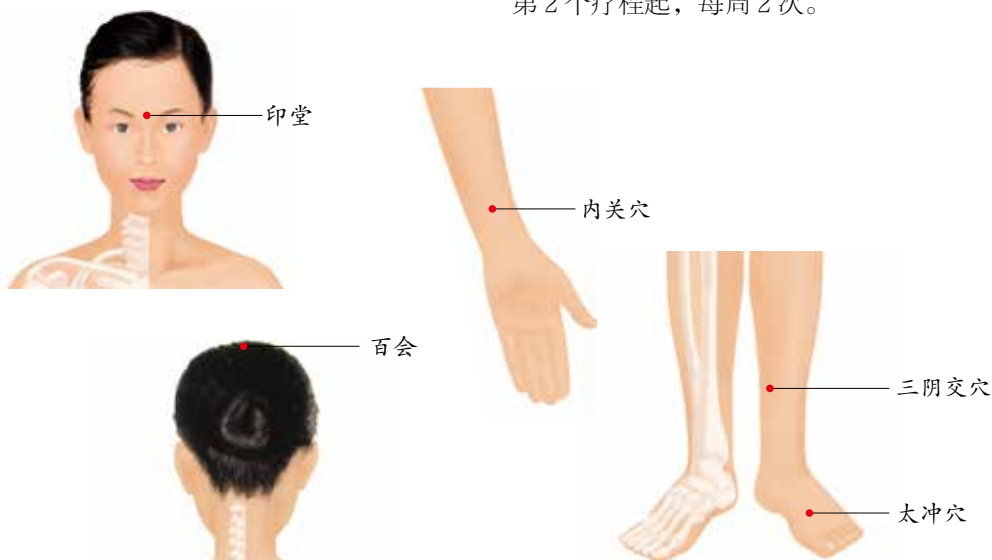
取穴：内关、三阴交、太冲

操作：取仰卧位，上述3穴双侧均选。新鲜生姜1块，切成直径2厘米、厚约2毫米的薄片多片，再以纯艾绒搓成花生米大小的圆锥形艾炷数个，备用。

先灸双侧内关：将姜片置于穴区，安放艾炷后点燃，至被灸者有明显的发烫感觉时，用镊子夹去残炷，换上新炷再灸，每侧穴灸5~7炷，以穴区局部皮肤红润为度。用同法，继续灸其他两穴。

灸毕，可取市售抽吸罐大或中号罐8个，在背部从心俞到肾俞的膀胱经段，从上到下每侧各吸拔4个罐，留罐10分钟左右。

上法隔日1次，1个月为一疗程。自第2个疗程起，每周2次。



## 按摩十宣穴，宣泄郁结之气

抑郁症属中医“郁证”范畴，其核心病机是“肝郁”。中医认为肝主疏泄，疏即疏通，泄即发泄、升发。我们知道，人在情绪异常的时候，容易影响肝的生理功能，使人体各部位气的活动异常，出现气机不畅、郁结等病理变化。当人心情郁闷的时候，可以多按摩十宣穴。《难经》上说：“井主心下满。”所谓“心下满”，简单地说就是“心里堵闷不痛快”，可通过按摩十宣穴来缓解。

### 取穴方法

十宣穴位于10个手指尖端的中中，距指甲游离缘0.1寸，左右手共10个。

### 按摩刺激方法

按摩十宣穴，最方便的方式是用拇指的指甲用力反复重掐，以有酸痛感为佳，刺激总时间每次以不超过5分钟为宜。

也可选用牙签等物品，以适当的力量进行按压，时间为3~5分钟，视个人感觉可稍加长时间。

还可选择你爱听的音乐，随着音乐的节奏，用十个手指肚敲打桌面，敲到手微痛即可。

### 按摩功效

十指连心，十宣穴位于此处，可宣泄心中郁结之气，提神醒脑，是缓解神经衰弱、头痛、抑郁症、失眠等的常用穴位。



穴位祛湿

一点通

《灵枢》上说：“病在脏者，取之井。”古人以失神昏聩为“病在脏”，所以刺激井穴最能调节情志，怡神健脑。十宣穴急救用途较多，民间广泛应用于热病、癫痫、小儿惊风等。高热时，用三棱针点刺放血，出血3~5滴为宜。



# 高血压：排湿浊，防中风

## 寒湿作怪，血压不稳

研究发现，居住在寒冷地区的人，高血压和心血管病的患病率更高。而在秋冬季节因气候冷暖不定，温差较大，寒冷空气的刺激，会使血管骤然收缩，导致管腔狭窄，血液流通受阻，引起心脑血管供血不足，从而更多地引发心脑血管疾病。

### ❶ 寒冷来了，严防中风

寒冷对心脑血管病人来说是很危险的，会使中风病发病率增加。这是因为寒冷的刺激可使交感神经兴奋，肾上腺皮质激素分泌增多，从而使小动脉痉挛收缩，增加外周阻力，使血压升高而导致脑血管破裂出血；另外，寒冷还可使血液中纤维蛋白原的含量增加，血液黏稠度增高，促使血液中血栓形成而诱发缺血性脑中风。

所以，天冷的时候慢性病患者应减少外出，出门时要穿上足够的衣服，尤其要注意头部和手脚保暖。在日常生活中要格外地注意，当出现一些症状如头晕、头痛或肢体麻木时，就要高度重视。

### ❷ 形成主动喝水的习惯

天寒时因人体排汗减少，尤其是老年人口渴的感觉迟钝，常常水分摄取不足。机体缺水易使血液浓缩，血液黏稠度增加，血管阻力加大，很容易形成血栓，增加中风发病机会。所以，建议晚上睡前、半夜醒来、早晨起床各饮一杯温开水。特别是老年人的口渴中枢对缺水的反应不够灵敏，因而经常不觉得口渴而不主动饮水。

### ❸ 吃出来的“NO”

人体虽然可以产生一氧化氮，但这种化合物极不稳定，只能维持1秒钟左右，另外氧气对一氧化氮也是一种威胁。那如何获取珍贵的“NO”呢？饮食对于人体产生一氧化氮及心脑血管疾病防治至关重要。

在我们生活中，许多物质能提高人体制造一氧化氮的能力，比如橄榄油、鱼、瘦肉、大蒜、坚果、黑巧克力、甜瓜、黄豆和石榴汁等。一些抗氧化剂如维生素C和维生素E可有效保护一氧化氮，延长其存在时间。因此喜欢食用蔬果的人，患心脏病和中风的危险性就会降低。





## 消痰湿，减肥胖

肥胖是高血压的重要危险因素。流行病学显示，肥胖人群较正常体重人群高血压患病率增加2~4倍。肥胖人多湿、多痰，与高血压具有共同的发病基础，所以，肥胖者宜健脾化湿。

### 肥胖者多痰湿

身材肥胖的人，有可能是痰湿所致。以往的中西医结合研究表明，痰湿体质者体形多肥胖，肥胖是痰湿体质的集中外现。

什么是痰湿呢？痰湿又是怎么来的呢？正常情况下，食物和水进入人体后，都会经过脾胃的运化，变成津液等精微物质输布全身。如果食物和水不能被正常地运化吸收，就变成了“水湿”。中医认为，“湿聚为水，积水成饮，饮凝成痰”，水湿积聚过多就会变成饮，饮聚集久了，慢慢会化成痰。

### 脾是产生痰湿的源头

“脾为生痰之源，肺为贮痰之器。”脾是产生痰的源头，因为脾之虚弱，水谷精微无法得到及时的运化，才滞留下来，凝结成痰。脾主升清，它要将精微物质上输给肺，而生成的这些痰也会随着精微物质一起上输到肺中。这些痰和还未来得及凝结成痰的水湿聚在一起，便是痰湿。

痰湿在体内不“规矩”，它会随着气到处流窜。痰湿滞留于腰间，就是将军肚、水桶腰；泛溢于肌肤、肌肉，肌肉中被水液充满，面部、四肢也会浮肿、臃肿。所以痰湿严重的人，往往看上去十分肥胖。

### 痰湿引发高血压病

中医学中无高血压的命名，相关性论述属于“眩晕”、“头痛”等范畴。《丹溪心法》上说“无痰不作眩”、“头痛多主于痰”，强调了痰湿在高血压发病机制中的重要作用。痰湿阻滞脉络，脉道失柔，脉壁增厚，血管狭窄，导致血压升高。

### 痰湿体质宜健脾化湿

想要苗条、健康，就要改变这种痰湿体质。中医认为甜腻油脂食物，易于生痰助湿，所以痰湿体质者饮食应以清淡为主，多食一些有利湿化痰作用的高纤维食物，如薏米、玉米、芹菜、冬瓜、香菜、麦片等。

#### 痰湿肥胖者养生经

平时应定期检查血糖、血脂、血压。

嗜睡者应逐渐减少睡眠时间，多进行户外活动，享受日光浴。

洗澡应洗热水澡，程度以全身皮肤微微发红、通身出汗为宜。

坚持运动，每次运动应做到全身出汗、面色发红；出汗后不宜马上洗澡，可先用干毛巾擦遍全身，待汗出减少后再洗浴。

选择宽松的衣服，面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主，这样有利于汗液蒸发，祛除体内湿气。

## 白扁豆花陈皮茶，可阻痰湿入侵

如何来化解体内的痰湿呢？既然脾是生痰、生湿之源，那就得从脾着手了。如何健脾呢？给大家介绍一款健脾化痰湿的花茶——白扁豆花陈皮茶。

### 痰湿体质的特征

- 形体特征：身形肥胖，腹部肥满松软。
- 常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多。

面色淡黄而暗，眼泡微浮，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻，口黏腻或甜，身重不爽，脉滑，喜食肥甘甜黏，大便正常或不实，小便不多或微混。

### 白扁豆花化湿行气

扁豆花，气芬芳，性微寒，具有清暑化湿、宣气和中的作用。清代张秉成《本草便读》说：“赤者入血分而宣瘀，白者入气分而行气。凡花皆散，故可清暑散邪。”一般用的多为白花，故处方中常见的为白扁豆花。

白扁豆花是百花中少有的健脾良药，可以去中药店购买。如果自家种有白扁豆，在扁豆花开时，取未完全开放的扁豆花晒干也可以。

### 自制白扁豆花陈皮茶化痰湿



白扁豆花 100 克



陈皮 15 克



茯苓 100 克

#### 制法

1. 将白扁豆花、陈皮和茯苓一起打成粉末，每天用勺子舀取 10 克左右，放入茶杯中。
2. 倒入沸水冲泡，泡上 5 分钟即可。

#### 服法

代茶饮用，续水以冲淡为度。

#### 禁忌

茶中的陈皮偏于温燥，所以气虚、燥咳及阴虚体质者不宜多用。

#### 功效

健脾，祛湿化痰。

## 曲池穴，泄湿浊，降血压

中医理论指出，曲池穴可以治疗的疾病很多，如脱发和腕部、肘部、肩部的病症都可以找曲池穴解决。不过，在曲池穴的众多适应证中，它最擅长治疗的病当属高血压。因为这个穴位是大肠经的湿浊之气聚集的地方，按摩或艾灸此穴，能将湿浊通过大肠经排出去。

### 取穴方法

曲池穴位于人体的肘部，寻找腋窝时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

### 按摩方法

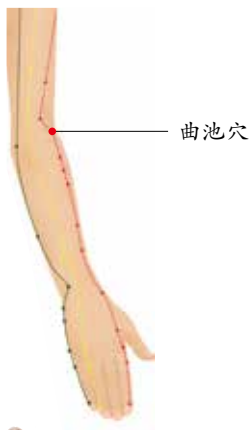
用右手拇指按压捻揉左肘曲池50下，换左手拇指、食指捏拿揉捻右肘曲池50下。

### 艾灸方法

可用麦粒大小的圆锥形艾炷直立放置于穴位之上，从顶尖轻轻接触点着，使之均匀向下燃烧，待燃至一半时即用手指掐灭，更换艾炷，反复灸9次左右至局部发红为宜。

### 按摩功效

现代常用曲池穴治疗高血压、肩肘关节疼痛、上肢瘫痪、荨麻疹、流行性感冒、扁桃体炎、甲状腺肿大、急性胃肠炎等。



穴位祛湿

一点通

在按摩曲池穴的同时，最好把曲池穴的周围也按摩一下，因为曲池穴的周围也存在很多痛点，如果同时按摩，可以取得事半功倍的效果。

## 防中风、防偏瘫要有术

中风也叫脑卒中，是中医学对急性脑血管疾病的统称，以猝然昏倒、不省人事、口角歪斜、语言不利、出现半身不遂为主要症状。不管是预防中风，还是促进中风后的肢体功能康复，都要做好排除寒湿的工作。

### 晨起夜醒莫大意

早上醒来，切莫突然坐起，先养神3分钟后，再下床。要知道，人经过一夜睡眠醒来以后，如果立即从卧姿改为坐姿，甚至突然下床走动，是非常危险的。因为一夜未喝水，这时候人身上的血液较黏稠，头脑较昏沉，立即下床很容易跌倒，造成脑出血或头颅撞伤。

夜间醒来，睁开眼睛后，继续半卧半分钟，再在床上坐半分钟，然后双腿下垂于床沿上半分钟，再下地活动。因为中风常发生在夜间，且多发生在病人夜间起床上厕所时。体位的突然变化极易造成心脑血管供血不足。

有资料证实，在中风和猝死病例中，有25%左右的人正是由于闪电般地从卧位变为坐位，突然下床而酿成悲剧的，千万不可大意。

### 中风患者初愈不宜晨练

清晨气温较低、湿气较重，如果此时锻炼，会加重体内的寒湿。中医认为，寒湿使气血阻滞，四肢酸痛，活动不利。如果中风偏瘫患肢遭受寒湿的困扰，就等于雪上加霜，给偏瘫的治疗增添更大的麻烦。

### 中风康复，灸灸悬钟穴

悬钟穴，又名“绝骨”，属足少阳胆经，是八会穴之一的髓会，中医多用此穴治疗中风、半身不遂及小儿脑性瘫痪。

《乾坤生意》中有艾灸悬钟穴治中风先兆的记载。艾灸悬钟穴有温经通络、补髓壮骨、益肾蠲痹之功效，治疗因寒湿之邪侵袭、肾阳不足所致的腰膝疼痛及双下肢沉重、软弱无力等病症。

全身放松，取坐位或卧位。将艾条点燃后放于悬钟穴（在小腿前外侧，外踝尖上3寸，临近腓骨前缘处）上方，距离皮肤2~3厘米进行熏灸，一般每次灸10~15分钟，两侧交替进行，以局部潮红为度。每日1~2次。



# 糖尿病：寒湿易引发并发症

## 寒冷让糖分燃烧不能充分

在低温的条件下，糖尿病患者的血糖会有所波动，病情常常不稳定，因此需要密切监测。那么，究竟是什么原因让糖尿病患者的血糖变得不稳定呢？

### 寒冷导致血糖升高

寒冷刺激肾上腺素分泌，而肾上腺素又能促使肝内储存的糖分释放，使得肌肉等组织对糖分的吸收和利用减少，导致血糖升高。

如果降温过程是缓慢的，人体还能逐渐适应；但骤然变冷，就往往难以适应，血糖会发生大的波动。老年糖尿病患者病情更容易加重，引起血糖、血压升高，不仅使糖尿病难以控制，而且继发疾病也不容易治愈。因此，低温天气里，糖尿病患者要特别注意防寒保暖，随时关注天气变化，添加衣物。

### 天冷多监测血糖

糖尿病患者血糖波动大时，需坚持定时监测血糖，可以帮助其及时发现问题，调整治疗方案。这样一来，糖尿病患者需要比平时更加严密地监测血糖。具体地说，病情较轻者可半个月检测1次；病情较重者可3~5天或者每天检测1次，并定期向医生咨询。

### 多吃点粗粮、杂粮

低温让新陈代谢变慢，糖尿病患者不宜吃大量的高热量食物补充能量，最好多吃粗粮、杂粮和各种富含纤维素的食物。

糖尿病患者在煮饭的时候，不妨用部分糙米、大麦、燕麦、小米、玉米粒等粗粮和大米等细粮“合作”，还可以在精白米面中加入豆类杂粮做成豆饭、荞麦饭、杂粮面点等，口感就会比较容易接受。最好把“粗”原料先在水里泡一夜，以便煮的时候与米同时煮熟。

另外，煮饭时加入绿色的豌豆、黄色的玉米粒（或橙色的胡萝卜）相配合，既美观，又提供了维生素和类胡萝卜素等抗氧化成分，有利于预防糖尿病合并脑血管病；选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用，也能提供大量的花青素类抗氧化成分，能预防糖尿病合并心血管疾病。





## 三色豆汤，健脾化湿降糖样样通

湿邪已经成为绝大多数疑难杂症和心脑血管、糖尿病等慢性病的源头或帮凶。中医认为，重病、久病之人，往往体内寒湿较重，而阴虚贯穿糖尿病始终，热盛、湿浊、血瘀为糖尿病病理表现，所以糖尿病患者也需要祛湿气。

### 豆类是祛湿降糖高手

中医认为，很多豆类都有健脾祛湿的功效，如红小豆、白扁豆、绿豆等。

现代医学认为，豆类是既便宜又安全有效的平衡胆固醇的食物。其中含有丰富的膳食纤维，经常食用有助于调节人体血液中胆固醇和甘油三酯水平，还能增强饱腹感，稳定血糖。

### 制作三色豆汤清热除湿



白扁豆 30 克



红小豆 30 克



绿豆 30 克

#### 制法

将白扁豆、红小豆、绿豆泡半个小时，加水煎汤。

#### 服法

食豆喝汤，每日 1 次。

#### 功效

白扁豆性微温，味甘，具有健脾化湿，和中消暑的功效。绿豆甘寒，能够清热解暑，利尿消肿，滋肤止渴，是常用的消暑食品。红小豆又称赤小豆，善于解毒利水、清热祛湿、健脾止泻。三色豆汤甘甜可口，能够清热除湿。

### 糖尿病患者也可以煮豆粥

糖尿病患者喝粥最好选用粗杂粮，煮粥的原料中豆类占一半以上，这样主食更干，更有助于控制血糖。另外，熬粥的时间不要过长，在做熟的基础上应尽量保持豆子和米粒的完整性。另外，糖尿病患者不宜在早餐血糖波动大时喝粥，而应在午餐或晚餐时喝。



## 糖尿病除湿浊，从背部穴位开始

中医认为，2型糖尿病的发病与肝脾肾三脏的关系最为密切，导致正虚与湿浊、血瘀、燥热互见而发为糖尿病。也有医学家或从胃从火，或从脾从湿，或从肾从虚，或从肝从火等来辨证论治，虽然见仁见智，但不能真正反映糖尿病的病机特点和病变规律。背部为阳，膀胱经上分布的很多腧穴都是祛寒湿、调脏腑的重要穴位。

### 按摩穴位

**肝俞穴：**在背部第9胸骨椎棘突下，左右旁开1.5寸（二指宽）处。

**胰俞穴：**在背部第8胸骨椎棘突下，左右旁开1.5寸处。

**脾俞穴：**脾俞穴在背部第11胸骨椎棘突下，左右旁开1.5寸处。

**胃俞穴：**在背部第12胸骨椎棘突下，左右旁开1.5寸处。

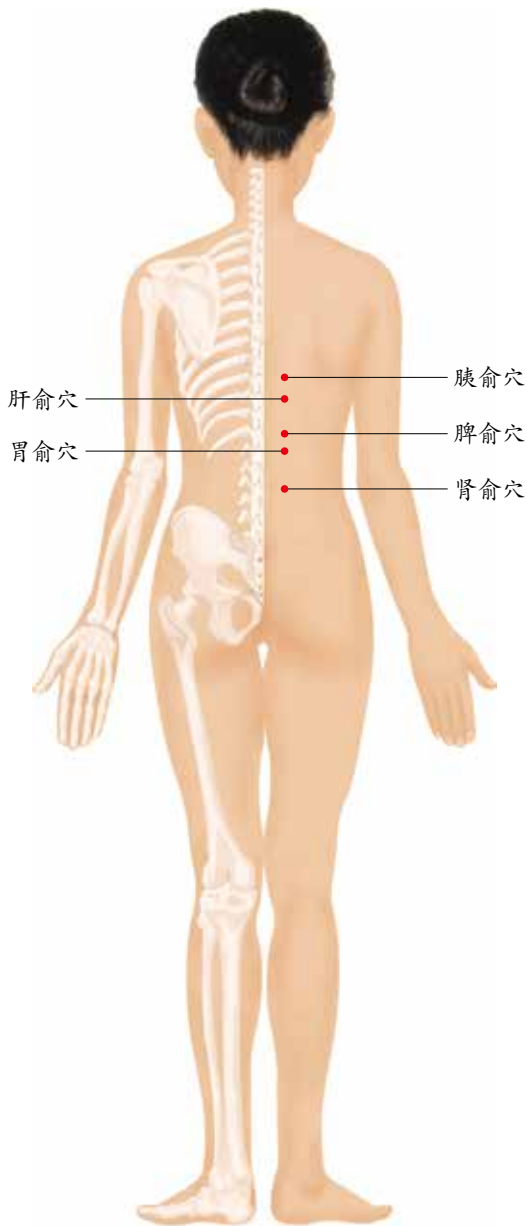
**肾俞穴：**在腰部，当第2腰椎棘突下，左右旁开1.5寸处。

### 按摩方法

两手臂从腰部两侧，向后上屈背于两肋后方，两手掌伸开，叉于身体两后肋背上，虎口向上，两拇指以指肚为力点，按在两侧胃俞穴上，先顺时针方向旋转按揉50圈，然后再逆时针旋转按揉50圈。每天按揉1~3次。

### 按摩功效

按摩能够促进膀胱经排毒，调整内脏功能紊乱。按摩对内脏具有调节作用，能够促进胰岛功能，使血糖降低，尿糖转为阴性，控制各种并发症的发生。



## 体有寒湿，小心糖尿病性胃轻瘫

糖尿病性胃轻瘫是糖尿病常见多发的消化道慢性并发症，多表现为上腹部胀满、痞闷、疼痛，或伴有顽固性恶心、呕吐等症状。中医认为，此病多属于“消渴病·痞满”范畴，由于消渴病久病阴虚气耗，久病损伤脾胃，脾失健运，或由此更挟食滞、气滞、湿阻、血瘀所致。

### 寒湿阻滞，气机不通

中医认为，中焦气滞是造成糖尿病性胃轻瘫的一个重要原因，而气滞的发生与一般“痞满”相比，更常有阴虚、气虚甚至阳虚的基础。

脾虚者多见寒湿阻滞、气机不通，从而致痞满不适等症状。其病位在胃，与诸脏腑尤其是肝、脾、肠等脏腑关系密切。

所以，提醒老年糖尿病性胃轻瘫患者，要尽量避免突然或长期接触冷空气，不要大量喝冷饮和吃凉拌菜，以免出现胃痛和腹泻。

### 寒湿阻滞型胃轻瘫的表现

- 胃脘胀满，痞闷疼痛。
- 喜温喜按，四肢畏寒。
- 腹满冷凉，入夜加重或遇寒尤甚。
- 小便清白，大便不调。
- 舌淡，苔白腻，脉沉弦滑。

#### 进餐次数的调整

糖尿病性胃轻瘫患者以少食多餐为佳，可将每日3大餐分为6~7小餐，分别在早晨、中午、下午、临睡前进餐，餐间安排2~3次点心，以减少餐后高血糖，同时避免餐前饥饿感，还能减少肠胃的负担。

### 减少产气食物的摄入

体有寒湿，气机本身就不通了，应尽量少吃使胃肠胀气、排气增多的食物，如牛奶、豆类，减少小麦、土豆和玉米等淀粉样食物的摄入量，因为这些食物只能被人体吸收小部分，大部分要靠大肠内部的细菌代谢分解，从而使产气增多。但是不同的人对上述食物的反应是不同的，这就要糖尿病患者靠细心观察自己的排气量与进食不同食物的关系，从而避免胃肠胀气。

### 调中焦气机有效的两招

1. 辰时（上午7点至9点）是胃经当令。每天晨起后空腹喝300毫升温白开水，以促进胃肠道蠕动。

2. 可以每天早晚在空腹时按摩腹部。从右向左顺时针转，通过按摩可以改善胃肠道的气机和血液循环。

## 温阳足浴法，对付糖尿病足

对于糖尿病患者而言，足部是全身最脆弱的一环。足部末端血液循环差，寒湿也容易从足部进入体内。而人们由于穿棉袜子、棉鞋，使得足部汗液较多，又为细菌的滋生提供了良好环境，所以很容易继发感染。因此，糖尿病患者一定要保持足部的清洁和干燥，并做好足部的保暖工作。

### 温阳足浴法

取桂枝、生附片各 50 克，紫丹参、忍冬藤、生黄芪各 100 克，乳香、没药各 24 克。

将上述药放入锅中，加水 5 升，用小火煮沸后再煎 20 分钟，将药液倒入木桶内，待温度降至 40℃ 左右时，将患足放入药液内浸泡，药液可浸至膝部，每次浸泡 30 分钟，每晚浸泡 1 次，每剂药可浸泡 5 天。以后每次浸泡，仍将原药和药渣一同放入锅内煮沸使用。

上述药物有温阳益气、活血通络、祛寒湿、生肌之功效。局部热药浴，药物直接作用于患处，改善微循环，增加血氧供应，改善患肢的缺血缺氧状态，使气血通畅、脉络调和，可促进患趾破溃面愈合，使疼痛消失。

### 洗脚先下手再下脚

由于有些糖尿病患者的末梢神经病变，可使足部失去感觉，对冷、热、痛都不敏感，水温高而不易察觉。因此，洗脚时不要用刚烧开水或水温过高的水，洗之前一定要先用手试试水温，以免水温高而造成烫伤。



### 糖尿病病足的防护要点

每天都要仔细检查脚部，清洁脚部卫生，若发现脚部有水疱、红肿、溃烂、鸡眼或胼胝等异常表现，要及时去医院治疗，不要自行解决，以免酿成大错。另外，每次穿鞋前要抖一抖鞋内，避免鞋内有沙砾等异物。另外，糖尿病患者在购买鞋时尽量选鞋底稍厚的牛津底或橡胶底、鞋尖宽大的呈圆形或方形的鞋，以免脚部摩擦受损。

为促进足部血液循环，每天可进行适度的小腿和足部运动（如踮足跟、步行等运动，每日 15~30 分钟），经常按摩足部。足部按摩时动作要轻柔，从趾尖开始向上按摩，直至膝关节，早、晚各 1 次，每次 15 分钟，按摩至局部发热为止。

## 糖尿病性脑血管病，防寒护阳气

寒冷的天气会刺激交感神经，使体内儿茶酚胺类物质分泌增加，造成血糖升高、血小板聚集而形成血栓，还会使血压升高，冠状动脉痉挛，诱发心肌梗塞、脑出血等。所以，糖尿病性脑血管病患者应做好防寒工作。

### 多喝点汤水暖身

可多喝点汤水，比如白菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等，既暖和又能滋补津液。冬季的白菜、萝卜是时令蔬菜，不仅健脾消食，还能保护血管。

### 吃些黑色食物补肾气

中医认为，黑色入肾，肾喜温恶寒，肾不好，心脏也差，更容易患心脑血管疾病。

寒冷时宜多吃黑米、紫米、黑芝麻、黑豆、黑香菇、海带、黑葡萄、乌骨鸡、黑海参、黑木耳等，以补肾气抵御寒冷。



### 多运动，多晒太阳

坚持运动能提高耐寒能力。可参加一些力所能及的运动，如户外散步、打太极拳等。紫外线照射可使机体产生一种营养素——维生素D<sub>3</sub>，维生素D<sub>3</sub>与钙相互影响可控制动脉血压。总之，要适当参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳以助阳气的温煦作用。

### 防寒保暖小妙招

醒来时不要立刻离开被窝，应在床上活动身体，特别是老年人要请家人将室内变暖后再起床。洗脸、刷牙要用温水，如厕时应穿着暖和。沐浴前先让浴室充满热气，等浴室温度上升后再入浴。外出时戴手套、帽子、围巾等，注意保暖。

### 并发脑血管病时的先兆迹象

糖尿病并发脑血管病的先兆与一般脑血管病相似，主要迹象如下：

1. 头痛突然加重，或由间断性头痛加重为持续性剧烈头痛。
2. 头晕突然加重，可伴天旋地转、恶心、呕吐。
3. 突然发生肢体活动障碍或感觉障碍，尤其局限于一侧的突发肢体、舌、面部麻木。

4. 突发性或暂时性言语不清，吞咽困难。
5. 突发性意识障碍，性格改变或反常。
6. 突然出现眼睛一时视物不清或黑蒙，甚至一时性突然失明。
7. 突然出现原因不明的跌跤或晕倒。

如果上述症状反复发作，更应怀疑有脑血管病的发生。

## 癌症：与寒湿脱不了干系

《黄帝内经》中提到，肿瘤的病因是“邪气居其间”“久而内着”。意思是说，当致病因素侵入人体，长期停留在体内时，就会引起机体的病理变化，导致机体某一局部组织的破坏或增生，逐渐形成一个肿物——肿瘤。

### 寒湿毒让癌症患者越来越多

中医认为，虚则寒，寒则湿，湿则凝，凝则瘀，瘀则堵，堵则瘤，瘤则癌。足见寒湿是导致肿瘤的一个重要元凶。肿瘤的发生、发展及预后，是机体（正气）与肿瘤（邪气）相互抗争的结果。所以，祛除寒湿等邪气，有助于预防癌症。

#### 癌症重在预防

为了预防癌症，平时要扶正气、祛邪气。寒湿严重的人，可以对关元穴、中脘穴施以重灸，并辅以四逆汤、附子理中汤，使原本虚弱的脏腑功能恢复正常。

不论服药还是灸法，实际上就是祛除寒湿邪、恢复正气的方法。

日常生活中的食物，如胡萝卜、玉米、南瓜、橙子、大蒜、豆制品、韭菜、莼菜、卷心菜、海带、白扁豆、薏米、无花果、百合、银耳、西蓝花等，能让胃癌、肠癌、肺癌、子宫癌、前列腺癌等发病危险性大幅下降。

#### 每天走路1小时防癌

国外一份研究指出，每天只要走路1小时，就可以降低一半患大肠癌的概率。运动后出汗，还可使体内的寒、湿等致癌物随汗液排出体外，从而起到防癌作用。

#### 常见癌症的高危人群

肺癌：长期大量吸烟的人，长期接触油烟的人。每天吸烟20支以上，连续超过20年，最易诱发肺癌。

胃癌：有胃溃疡还爱吃剩饭剩菜的人，酗酒的人，爱吃腌制食品（特别是没腌透的食品）的人。

食管癌：爱吃烫食的人，吃饭过快的人。

肝癌：嗜酒的人，有基础肝病的人。

肠癌：吃肉过多的人，久坐不动的人。

乳腺癌：40岁以上未孕未哺乳的人，常吃避孕药的人。

甲状腺癌：接受放射线过多的人，摄入碘过多的人。

宫颈癌：性生活混乱的人。

## 好心情是助阳药，癌症怕“豁达人”

胡夫兰德有一句话：“一切对人不利的影响因素中，最能使人短命夭亡的莫过于不良的情绪和恶劣的心境，如忧虑、恐惧、怯懦、嫉妒和憎恨等。”

### ● 保养阳气，快乐很重要

保养阳气很重要的一个方面是要调整我们的心态。中医认为，喜、怒、思、忧（悲）、恐（惊）分别对应着我们的心、肝、脾、肺、肾。七情也分阴阳。喜属于阳，我们高兴、快乐，它就能助长我们的阳气；悲属于阴，我们悲伤、抑郁，就会损伤我们的阳气。当人喜乐、高兴的时候，阳气就会充分，我们就会感到精神愉快，全身舒畅。

### ● 肿瘤喜欢坏情绪

我们知道，每个人体内都有原癌基因，都有可能得癌症，但为什么大多数人不会得？因为人体有一群“健康卫士”叫作淋巴细胞，其中有 50 亿是特别能战斗，可以抗癌的细胞。

有研究显示，免疫细胞里的 50 亿个“抗癌战士”往往被我们的精神状态所影响，发现肿瘤细胞后，人体的 NK 细胞（自然杀伤细胞）就会向肿瘤细胞靠拢，5 分钟之内将其杀死。杀死一个癌细胞需要 5~10 个 NK 细胞。但当一个人经常情绪低落、生气抑郁时，NK 细胞功能就会受到抑制。据测试，情绪经常低落的人，其 NK 细胞活性能力会降低 20% 以上。

难怪在肿瘤病人身上，医生大多可以发现这样被称作“癌性格”的致病因素，如孤僻、多疑、抑郁、好生闷气、沉默寡言、郁郁寡欢、狭隘嫉妒、急躁易怒等不良情绪，这些都是癌细胞产生和发展最有效的媒介。因此，从抵抗肿瘤这个角度来说，保持良好的情绪是非常重要的。



好心情让免疫力  
起飞，得癌症的  
概率更低。



## 治癌，谨防胃气损伤

现在，使用中药治疗癌症很普遍。癌症属于一种消耗性疾病，而治癌中药大多攻伐性强，毒性较大，用药不当很容易损伤胃气，使营养吸收率下降，机体免疫力越来越差，以致病情恶化。因此，对晚期癌症患者，若用中药当以扶正、固护胃气为主。

### 何谓胃气

所谓“胃气”，中医泛指胃肠为主的消化功能。胃气的虚实，关系着人体之强弱，甚至生命之存亡。《黄帝内经》中说：“有胃气者生，无胃气者死”。对正常人来说，胃气充足是机体健康的体现；对病人而言，胃气则影响到康复能力。因此，顾护胃气在治疗疾病过程中显得十分重要。

所以，在使用中药治疗癌症时，必须注意药量不要过大，品种也不宜过多，使用祛邪法一定要兼顾扶正，用药时应酌加和胃之品。否则，一旦胃气受伤，水谷之精微不能输布，应用任何药物都不能收到好的效果，还可能加速病情恶化。

### 放疗期间宜吃哪些食物

患者接受放疗以后，由于热毒伤阴，往往会出现口干咽燥，味嗅觉减弱，食欲低下等津液耗损的表现。此时，饮食应是高营养、宜消化、滋阴生津的食物，以固护胃气，如荸荠汁、藕汁、梨汁、萝卜汁、绿豆汤、冬瓜汤、芦根汤、西瓜、南瓜、丝瓜、海蜇、海带、菱角等，而忌香燥、烩炙、辛辣、烟酒等刺激物。

当肿瘤患者出现食欲不振、恶心呕吐、腹泻腹痛的症状时，可多用山药、薏米、赤小豆、大枣、白萝卜、猪肚、羊肚、鱼肚等健脾疏肝之品，因为饮食和药物都是通过脾胃的消化吸收发挥作用的。“固护胃气、和调肝脾”是治疗肿瘤应当始终注意的原则。

### 随癌症进程服用补品

癌症中期，正气减弱，此时应“攻补兼施”，就是说把补品同抗癌药物合用。比如可用人参、黄芪补气，同时选加半枝莲、七叶一枝花、白花蛇舌草、土茯苓、露蜂房、夏枯草、山慈姑，甚至蜈蚣、全蝎等。

到了癌症晚期，人的抵抗力已经很弱，正气大虚，就应以“补”为主，但也要兼用一定的抗癌药，如果有既能补又能抗癌的药物则更好，如灵芝、黄芪、女贞子等。此时癌症病人用补品，必须在医生指导下进行，切忌乱补。



## 气血补足了，不因寒湿而生肿瘤

中医认为，肿瘤是由于阴阳失调、七情郁结、脏腑受损等原因导致气滞血瘀、气血不畅、滞而不行、瘀结不散，渐成肿块。不难发现，发生肿瘤的位置也是有规律可循的，哪个部位的正气虚弱，哪里的邪气就必然强盛，再加上不良情绪导致气滞血瘀，气血就会停滞于邪气凝结之处，天长日久，便形成癥瘕、积聚。

### ❶ 气血不足应该及时食补

气血不足	主要表现	可补食物
气虚	人的气力不足，体力和精力都感到匮乏，稍微劳作便有疲劳之感；机体免疫功能和抗病能力都比较低下；常表现为少气懒言，说话声音小、不洪亮，接不上气来，倦怠乏力，多汗自汗，舌淡苔白，脉虚弱等	山药、百合、黄豆、蚕豆、刀豆、豇豆、豌豆、赤小豆、南瓜、丝瓜、淡菜、苹果、樱桃、荔枝、大枣、菱角、蘑菇、糯米、粳米、小米、大麦、荞麦、栗子、榛子、莲子、花生、白扁豆、鲫鱼、泥鳅、青鱼、章鱼、黄鳝、鳊鱼、黑鱼、墨鱼、鲚鱼、带鱼、鲳鱼、黄花鱼、鲈鱼、蛋类、乳鸽、鹌鹑、鸡肉、兔肉、牛肉、黄羊肉、驴肉、猪肉、猪脑、猪肾、羊肚、动物心脏、海参等
血虚	面色苍白无华，口唇淡白，头晕眼花，舌质淡白，脉细无力，妇女月经量少、延期，甚至闭经等	猪肝、牛肝、牛筋、牛肉、羊肉、羊肝、羊胫骨和脊骨、羊奶、鸡肝、鹿肉、母鸡肉、鸡蛋黄、活鱼、火腿、黄鳝、枸杞苗、红糖、蜂蜜、莲子、小麦、胡萝卜、桂圆、葡萄、大枣、菠菜、榛子、花生、黄豆、猪心等。含铁量较多的食物有：黑鲤鱼、黑木耳、海带、紫菜、咖喱粉、芝麻酱、田螺、鸡血、淡菜、苋菜、虾、南瓜子、黑芝麻、黄豆、黑豆、藕粉、茼蒿、雪里蕻、海蜇、菠菜等

### ❷ 服用补品需对症

癌症患者应在医生的帮助下，辨别是气虚、阳虚还是阴虚、血虚等，从而制定培补原则，以培本固元，调和气血。尤其在手术、化疗、放疗后，更应注意调补。

如气虚脉弱，不思饮食的，可服黄芪、人参、白术、山药，还可以炖肉吃，或与抗癌中药如白花蛇舌草、七叶一枝花等一起煎水服用。

脱发、厌食、白细胞下降的，可用10克黄芪、10克灵芝炖肉吃。

血虚、头昏、乏力的，可在肉中加当归、桂圆肉炖着吃，或将阿胶放入肉汤或药汤内，化开后服用。

阳虚怕冷、夜尿多、手足发凉、乏力的，可用制附片（10~15克）炖肉吃。

阴虚出现口干、舌红、心烦，手、足心热，潮热出汗的，可将玄参、生地黄、女贞子、天冬等煎水服。